ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

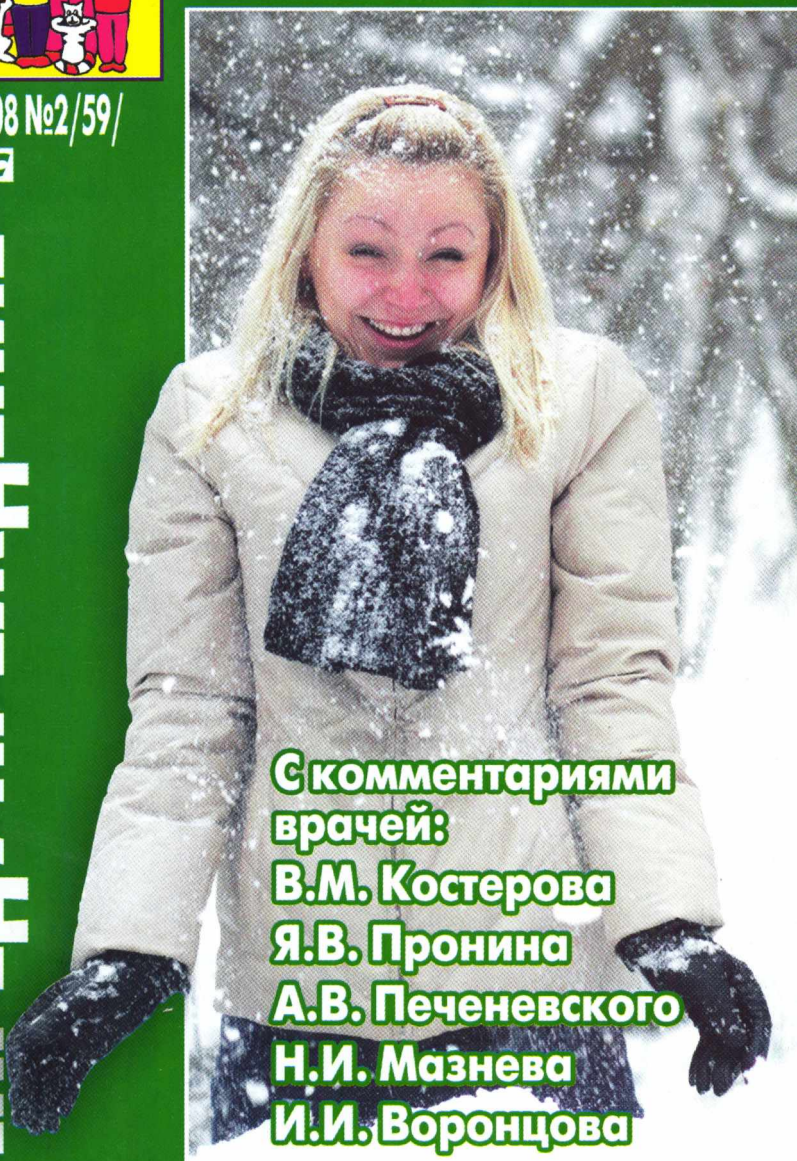
БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ФЕВРАЛЬ

2008 №2/59/

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»



С комментариями врачей:
В.М. Костерова
Я.В. Пронина
А.В. Печеневского
Н.И. Мазнева
И.И. Воронцова

Листья темно-зеленой кроны туи дают терпкий смолистый аромат, насыщенный эфирными маслами, обладающими неоценимым свойством убивать болезнетворных микробов и тем самым оздоровливать воздух.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" февраль 2008 №2/59

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Ольга КАЛИНИНА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Андрей АРКУША/ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2008 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 05.02.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 221400 экз. Цена свободная. Заказ № 300.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора 4

Болезни органов кровообращения 6
Нарушение кровообращения, онемение пальцев рук, аритмия, стенокардия, инфаркт, тахикардия, энцефалопатия головного мозга

Болезни органов дыхания 12
Плеврит экссудативный, заложенность носа, простуда, бронхит, астма бронхиальная, сухой кашель, ОРЗ, туберкулез легких в открытой форме, грипп, насморк, отит, шум в ушах, пробки в ушах, гайморит хронический, полипы в носу

Болезни органов ЖКТ 29
Геморрой, непроходимость кишечника, профилактика болезней ЖКТ, колит

Болезни печени и желчевыводящих путей 38
Холецистит, чистка печени

Болезни почек и мочевыводящих путей 41
Пиелонефрит, цистит, киста на почке, аденома предстательной железы, гломерулонефрит, почечная недостаточность

Болезни эндокринной системы 48
Диффузный токсический зоб, диабет

Болезни суставов 52
Остеохондроз шейный, остеопороз, радикулит, ревматизм, артрит, артроз, люмбаго, воспаление пояснично-крестцового отдела позвоночника

Болезни глаз 72
Катаракта, глаукома, блефарит, отек век, кератит вирусный, бельмо, конъюнктивит

Болезни кожи 82
Подошвенные бородавки, трещины на пятках, псориаз, опоясывающий лишай, опрелости ног

Болезни женские 91
Маточные кровотечения, рак матки, киста на яичнике, фиброма матки

Болезни хирургические 99
Заживление послеоперационных швов, ушибы, травмы, трофические язвы, опухоли, гнойные раны, вывихи, шпоры на ступнях, ожоги, фурункулы

Разное 115
Сердечная недостаточность, простуда, насморк, герпес на губе, гипертоническая болезнь, бронхит с астматическим компонентом, ревматоидный полиартрит, артрит, артроз, эритема узловая, геморрой, варикозное расширение вен, ожоги, крапивница, экзема, тромбофлебит, зубная боль, хронический бронхит, эмфизема легких, судороги нижних конечностей, гипертония, здоровый образ жизни, профилактика аденомы простаты, диабет, чесотка, зуд в промежности

ОТ РЕДАКТОРА

Как видите, второй номер «Предупреждения Плюс» посвящен «Личному опыту», то есть одной из самых востребованных рубрик в нашем сериале. Здесь, как обычно, читательские рецепты сгруппированы по болезням и снабжены комментариями специалистов.

Открывают рубрику *Болезни органов кровообращения,* а комментирует рецепты доктор Костеров, подложивший нам свинью в первом номере (см. «Предупреждение Плюс» №1 за 2008 г.). Хотя, может, заметили это только те, кто по гороскопу — Скорпионы или имеют родственников или знакомых, родившихся под этим знаком Зодиака. Дело в том, что в упомянутом первом номере нашего журнала опубликована статья Виктора Михайловича под заголовком «Небесная фитотерапия», в которой он дал рекомендации по траволечению для разных знаков, забыв про Скорпионов. Обнаружилось это только сейчас, когда телефоны редакции взорвались от яростных звонков представителей сего замечательного знака. Приносим им свои извинения. Ситуация будет исправлена в следующем, третьем (мартовском) номере, где мы разместим упущенную информацию.

Следующая глава посвящена *Болезням органов дыхания.* Скоро начнется весенний сезон, и болезни эти, естественно, обострятся. Так что нелишне заранее к этому подготовиться и пролистать главку даже тем, кто сейчас не болен (тьфу-тьфу-тьфу). Тем более что она снабжена интересными комментариями все того же доктора Костерова, как, впрочем, и главы *Болезни кожи и Болезни женские* в конце номера.

Затем идут *Болезни органов ЖКТ* и *Болезни печени и желчевыводящих путей* с комментариями нашего специалиста по этим проблемам доктора Воронцова. Вы заметили, что Ильяс Иванович в 1-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 год «выдал» интересный материал по профилактике атеросклероза и всего, что связано с потреблением холестерина и жиров. Мы получили одно интересное письмо на эту тему и собираемся ее продолжить в следующем, 3-м номере журнала.

Другой наш специалист, доктор Печеневский, дал комментарии к рецептам раздела *Болезни почек и мочевыводящих путей*. Не секрет, что большинство этих заболеваний официально лечат антибиотиками. Поэтому предлагаемая альтернатива — фитотерапия может иметь меньше последствий в виде побочных эффектов. А то одно лечим, другое калечим...

Александр Васильевич прокомментировал и письмо из следующего раздела — *Болезни эндокринной системы*. Речь шла о токсическом зобе, притом диффузном. Тут, понятное дело, применяются еще более сильные препараты. А, следовательно, вспомогательное фитолечение просто необходимо, чтобы организм не сошел с ума от химии.

Далее идут *Болезни суставов*. Судя по письмам и звонкам в редакцию, это самые распространенные недуги. Мы все время думаем, в чем тут дело? Не в том ли, что суставы — наиболее физически нагруженные части нашего организма, имеют сложный состав: мышцы, хрящевую ткань, кости и так далее. Взаимодействие всего этого комплекса очень чувствительно к нарушениям обменных процессов. А они, конечно, возникают на фоне малоподвижности, нетренированности мышц, да и употребления перенасыщенных консервантами, красителями, эмульгаторами, стабилизаторами и черт знает чем продуктов. Есть о чем задуматься. Комментирует эту главку доктор Мазнев. Мы дали Николаю Ивановичу в оборот и главу *Болезни хирургические*, и тут он развернулся. Чего только стоит его ода пяточным шпорам! Но и, конечно, не только это.

Судя по письмам, очень понравились читателям комментарии доктора Пронина, касающиеся *Болезней глаз*. И, хотя Яков Васильевич принадлежит к официальному клану, да и работает в президентской поликлинике, ему не чужды народные методы лечения, позволяющие еще и экономить на дорогостоящих препаратах.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 3-й номер журнала выйдет 17 марта с.г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

МОИ РЕГУЛЯРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нарушение кровообращения, онемение пальцев рук

Многие просят поделиться методами лечения *нарушения кровообращения,* в частности, как избавиться от *онемения пальцев рук*. Лично у меня онемение пальцев рук прошло от регулярного упражнения, которое до сих пор выполняю каждое утро в постели, когда проснусь.

Поочередно обхватываю один из пальцев (начинаю с мизинца) тремя пальцами другой руки и делаю поступательно-возвратные движения вниз-вверх 12 раз. Заодно массирую ладонь основанием большого пальца. Одновременно совмещаю дыхательную гимнастику: на счет четыре поступательно-возвратных движений вниз-вверх делаю вдох, на счет восемь — выдох всего воздуха из груди. Дышу животом. При вдохе живот поднимается, при выдохе притягивается к позвоночнику. Этой дыхательной гимнастикой вентилирую легкие и делаю массаж диафрагмой внутренних органов.

Анатолий Каримович Зиноров.
Иркутская обл.

Комментарий Виктора Костерова:

В основе технологии снятия онемения пальцев рук лежит массаж. Известно, что массаж сопровождается раздражением рецепторов с последующим повышением кровоснабжения, а с кровью поступают необходимые питательные вещества и кислород. В русском крестьянстве для снятия оне-

мения конечностей, например ног, в ходу был такой пример – растирали ноги на ночь докрасна и, надев теплые шерстяные носки, сразу ложились спать. Утром уже чувствовали улучшение. В свое время был предложен оригинальный рецепт для растирки.

Надо взять 1 л воды, 50 г каменной соли, столько же 10%-го нашатырного спирта и 10 г камфарного спирта. Сначала смешать камфарный и нашатырный спирт, добавить воды, затем всыпать соль и все растворить. Это так называемая согревающая смесь, которую надо втирать в проблемные места на ночь. Нужно провести не менее 5 сеансов.

Так же полезно использовать яд пчелы, так как он прежде всего действует на нервную систему. В данном случае целесообразно для восстановления пораженного участка нерва воздействовать пчелиным ядом в виде пчелоужалений.

Начинать надо с 1 ужаления и делать их через день, каждый раз прибавляя по одному ужалению, доведя их до 7-8 за один сеанс.

Эти процедуры нужно проводить со специалистом-апитерапевтом. Но самое главное в этом вопросе – аллергия на яд пчелы, в случае аллергии могут быть последствия просто плачевные.

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ПЕРЕКИСИ

Аритмия, стенокардия, инфаркт, тахикардия

Прежде чем начать пить H_2O_2, мне пришлось преодолеть и моральные, и психологические барьеры. Казалось странным: лечиться перекисью водорода? Да разве это возможно? Я читал и перечитывал опубликованные в «ЗОЖ» материалы по интересующей меня проблеме, постепенно приучая себя к мысли о том, что мое спасение — это перекись водорода.

Мне 79 лет. Перенес *два инфаркта*, оставившие мне в наследство *стенокардию, аритмию*, которые мучили практически ежедневно, причем без всяких видимых причин. Пульс в состоянии покоя — 100-120 ударов в минуту. Но-

чью порой просыпался от *сильнейшего сердцебиения*. Принимал нитроглицерин, но он не устранял приступы полностью. Регулярно измерял артериальное давление, следил за работой сердца. Через какое-то время сделал все анализы и принял решение: буду лечиться перекисью водорода!

С сентября прошлого года взял ее на вооружение. Не поверите, результат ощутил уже через 10 дней: давление 130/80-140/90, пульс — 64-76. Для меня это просто отличный результат!

А тут заболело горло — привязался фарингит, начался кашель. Конечно, в таких случаях пьют молоко с медом или содой, полощут горло раствором соды и так далее. Результат, конечно, есть, но я так лечился долго, почти месяц. Пока и в этом случае не обратился к перекиси водорода.

На 50 г воды — 1-2 ч. ложки H_2O_2 и полоскать этим раствором горло примерно 3-5 раз в день. Можно также орошать полость рта и горло с помощью шприца. Через несколько дней вы забудете о своей болезни. Во всяком случае, именно так произошло у меня.

Теперь в домашней аптечке держу три флакона перекиси водорода, которая выручает меня в сложных ситуациях. Считаю, для пенсионеров это отличное средство — и дешевое, и, что самое главное, эффективное.

Адрес: Смирнову Вениамину Ивановичу, 445036 Самарская обл., г. Тольятти, б-р Курчатова, д. 5, кв. 13.

В.К.: Автор рецепта использования перекиси водорода делится опытом лечения инфаркта на фоне аритмии и стенокардии. Болезни эти очень серьезные. Отрицать целебное воздействие перекиси водорода в этом случае не могу, а поверить трудно. Но больше все-таки я склонен к первому. Чтобы говорить о целебном свойстве каких-то рекомендаций, нужна солидная статистика. Я по роду своей деятельности имею контакт со значительным количеством больных. Так вот, по поводу использования перекиси водорода слышу самые разноречивые отзывы. Есть и весьма положительные, и даже хвалебные. Так, многие свидетельствуют о способности перекиси избавлять от зубной боли. Больные по-

лощут рот раствором перекиси, для чего приобретенные в аптеке таблетки гидроперита растворяют в 0,5 стакана воды. Полоскать надо 2-3 раза по 3-5 минут каждый раз, затем раствор сплевывают и процедуру повторяют.

ЕЩЕ РАЗ ПРО МЕДОВУЮ ЛЕПЕШКУ

Энцефалопатия головного мозга

Много лет меня мучили головные боли и звон в ушах. Диагноз — *энцефалопатия головного мозга*. Лечение помогало лишь на время.

И вот в вестнике прочитала заметку «Медаль и медовая лепешка». Говорю деду (так называю своего мужа): стриги мои волосы, буду прикладывать к затылку и на макушку медовую лепешку. Это точно мое, у меня также гнойная шишка прорвется, прекратятся головная боль и изнуряющий шум в ушах.

Наложила лепешку, да не на ночь, как советует автор, на две недели круглосуточно! Меняла, добавляя мед и муку. В итоге шум прекратился, голова болеть перестала. Правда, лысая проходила все лето, только по краям головы были оставлены короткие волосы. Надевала шапочку или косыночку до глаз — скромно и незаметно.

И вот еще что. К концу сентября, когда волосы уже отросли, обнаружила, что там, куда прикладывала лепешку, они пушистые, густые и длиннее, чем по краям. Так что медовая лепешка поможет и тем, кто хочет иметь роскошную шевелюру.

Адрес: Киселевой Тамаре Ивановне, 356871 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, пос. Затеречный, ул. Почтовая, д. 5, кв. 2.

«ЗОЖ»: Когда эта заметка была подготовлена к печати, пришло письмо от автора рецепта с медовой лепешкой Побокина Ивана Семеновича. Оказывается, после той публикации он получил более 500 писем, потом даже и считать перестал. На все послания Иван Семенович исправно отвечал, кроме тех, что приходили из других стран: зарубежные конверты поч-

та возвращала. Вот что просит уточнить в своем рецепте автор медовой лепешки.

«Медовыми лепешками можно успешно лечить *головные боли*, возникшие после простуды, менингита и даже после инсульта. Об этом мне написала одна женщина, которая до применения моего рецепта не могла из-за сильных головных болей даже нормально есть.

Так вот, надо взять хороший натуральный жидкий мед (не из сахара) и на нем замесить обыкновенное тесто, ни в коем случае не добавляя воды. Тесто не должно прилипать к рукам. На ночь приложить его на затылок, предварительно убрав волосы, то есть лепешка должна лежать на голой голове. Прикрыть целлофаном и завязать платком. Утром все снять.

На следующую ночь снова замесить и наложить, и так несколько раз. Облегчение наступит на 5-й или 7-й день. Но тем, кто перенес инсульт, потребуется больше процедур.

Я теще накладывал тесто на затылок, делал так: брал 1 ст. ложку меда, а муки — сколько уйдет, лишь бы к рукам и голове лепешка не прилипала. Вот и все».

Адрес: Побокину Ивану Семеновичу, 399373 Липецкая обл., г. Усмань, ул. Советская, д. 92.

В.К.: Мед в русском целительстве применялся при многих заболеваниях, причем в составе лепешки, при изготовлении которой использовали обыкновенное тесто (при воспалении легких). Читатель сообщает о благотворном воздействии такой лепешки при энцефалопатии головного мозга. Этим же рецептом советуют воспользоваться при головных болях. Что ж, все правдоподобно, но я хотел бы несколько усилить ваш рецепт. Было бы хорошо

принимать внутрь 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке настойки головок красного клевера*. Лечение проводить курсами по 5 дней с перерывом в 2 дня. И так на протяжении месяца. При необходимости курс повторить.

В отношении менингита:

хорошо сочетать медовую лепешку с настойкой барвинка малого по 1 ч. ложке утром и вечером до еды.

* Рецепт приговления настойки см. на стр. 13.

Приготовить настойку барвинка следует, настояв 50 г его листьев в 0,5 л водки на протяжении 3 недель.

Учитывая последние достижения официальной фитотерапии, улучшению мозгового кровообращения способствует настой или чай из цветков таволги вязолистной.

1 ч. ложку цветков этого растения залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять 5 минут (больше не надо), процедить. Выпить этот стакан за 3 приема в течение дня. Курс лечения составляет 3-4 недели.

К месту будут и лекарственные растения, снижающие вязкость крови и препятствующие тромбообразованию. К ним относится, например,

донник лекарственный (это тот, у которого желтые цветки, а не белые). Учитывая относительную ядовитость донника, заваривать его следует не более 1 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ПОПРОБУЙТЕ ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ

Плеврит экссудативный, заложенность носа

Траволечением увлекся примерно с 1969 года. А к здоровому образу жизни обратился в 1965 году, когда перенес тяжелую операцию с осложнением – *экссудативный плеврит*. Передвигаться было тяжело, не хватало дыхания. Придумал упражнение для расширения легких.

Стоя, делал глубокий вдох и приседал; поднимаясь, делал выдох.

Так мне удалось улучшить состояние до работоспособного. Самостоятельно решил проблему со страшными головными болями – помогла рефлексотерапия, которой увлекся в 70-е годы. Заинтересовался металлотерапией, дыханием по методу Бутейко.

Кстати, дам хороший совет тем, у кого проблемы с *заложенностью носа*, особенно во время сна.

До предела задерживайте дыхание, затем делайте очень маленькие и редкие вдохи и выдохи в течение 1-4 минут.

Мне теперь хватает одной минуты.

Адрес: Панасенко Ивану Ивановичу, 10030 Украина, г. Житомир, ул. Хлебная, д. 16, кв. 114.

Комментарий Виктора Костерова:

О положительном влиянии задержки дыхания известно давно. В этом случае содержание в альвеолах легких углекислого газа резко повышается, и организм вынужден компенсировать недостаток кислорода включением других защитных механизмов. Автор в своих рекомендациях нескольк-

ко непоследователен. Так, давая совет, как избавиться от заложенности носа, буквально перед этим не делится опытом исцеления от «страшных головных болей», как он выразился. Правда, намекнул, что делал это с использованием рефлексотерапии. А мне пришло в голову поделиться с читателями методом устранения головных болей с использованием простейшей фитотерапии, а именно,

принимая в день 4-6 раз до еды по 1-2 ч. ложки настойки головок красного клевера.

Для этого летом, когда зацветет клевер, а цветки еще не до конца раскроются и будут в состоянии бутонизации, нарвать их головок и насыпать рыхло, то есть не уплотняя, в бутылку и залить водкой так, чтобы уровень водки был на 1 палец выше головок клевера. Настоять следует 21 день, процедить. Хранится препарат может долго, до 1 года.

ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ В МОЛОКЕ

Простуда, бронхит

Миновала осень. Золотистая пора листопада, пушистых хризантем и астр, разноцветного шуршащего ковра под ногами. Воздух кажется необычайно чистым и прозрачным. На душе – умиротворение и покой. Мир открывается как бы заново, мы наслаждались последними теплыми днями. Но вместе с серебряным звоном осенних дней частенько приходят к нам и *простудные заболевания.* И немногие из нас знают о целебной силе красного перца. А ведь в нем содержится много витаминов, которые не только убивают микробы, но и улучшают состав крови, предотвращают развитие атеросклероза. Красный горький перец – природный антибиотик.

Итак, возьмите небольшой кусочек жгучего красного перца величиной с ноготь и вскипятите его в стакане молока. Затем перец выньте, а горячее молоко выпейте на ночь.

Уверяю, утром проснетесь заново рожденным. Перец не только прогонит хворь, но и придаст силы вашему организму.

При сильном *кашле и бронхите*

я натираю на мелкой терке светлую морковь. Кладу ее в теплое молоко, размешиваю и выпиваю на ночь.

Очень простой и полезный коктейль. Никаких особых затрат не требует, улучшение наступает очень быстро.

А самое главное, уметь радоваться, не расстраиваться по пустякам. Найти в жизни то, что можно любить, и довольствоваться тем, что есть, не судить других. Ведь еще Конфуций сказал, что благородный человек винит себя, а ничтожный – других. И добавил: не ищите виноватых в своей собственной жизни, разберитесь в себе, поверьте в себя. Без веры невозможно ни чудо, ни одно исцеление.

Адрес: Калашниковой Ольге Ивановне, 356518 Ставропольский край, Петровский р-н, с. Шведино, ул. Советская, д. 54.

В.К.: С красным перцем все понятно, издревле его используют как раздражающее средство, которое способствует усиленному притоку крови, что в данном случае немаловажно. Но вот с полезным коктейлем на основе моркови, и обязательно светлой, у меня, например, заминка. Ведь, как известно, в светлой моркови меньше каротина (провитамина А), отчего ценность ее снижается. Я бы, например, брал не светлые, а интенсивно насыщенные экземпляры моркови. Вообще это дело стоит обмозговать.

И НА АСТМУ НАШЛИ УПРАВУ

Астма бронхиальная, бронхит, сухой кашель, ОРЗ

Я бывшая аптекарша. Накопила опыт борьбы против нескольких заболеваний. Опыт начинался с детства, так как выросла в многодетной семье: 13 детей, я – старшая. Ну, а сейчас у меня 2 сына и 11 внуков. Есть кого лечить. Да и с собой тоже возни было немало.

Начну с того, что сама я 35 лет назад тяжело болела *бронхиальной астмой*, пришлось оформлять инвалидность, поэтому основной мой опыт – лечение болезней бронхов. Мне хорошо помогает свиное сало (так называемый «здор» – это

сало от кишок, имеющее вид сетки). Процедуру делаем согласно давнему народному рецепту:

кладем «здор» в посуду, ставим в духовку на очень слабый огонь, растопленное сало сливаем и помещаем в холодное место. Берем 1 десертную ложку на стакан горячего молока и пьем в горячем виде глотками. Делаем эту процедуру на ночь.

Для наружного втирания:

смешиваем сало с аптечным скипидаром в соотношении 1:1 и втираем в грудь. Можно втирать в спину и ноги до колен.

Сейчас с *бронхитом* и другими воспалениями справляемся так:

в эмалированной кастрюле нагреваем при закрытой крышке и, что важно, не до кипения 1 л нерафинированного подсолнечного масла. Добавляем горсть смеси смолы сосны, ели, лиственницы и пихты. Остужаем, еще нагреваем... И так – 3 дня. Затем сливаем лекарство и пьем по 1 ч. ложке на ночь и утром натощак. Курс – 1 месяц, перерыв – 1 месяц. Когда есть необходимость, повторяем курс.

Делаем ингаляции по «ЗОЖ»:

лист эвкалипта + мята + несколько капель пихтового масла.

Другой отличный рецепт от *бронхита*:

осенью выкапываем корень аира болотного, промываем, обрезаем мелкие корешки и высушиваем на солнце. Порошок из корня аира принимаем при хроническом бронхите по 0,6 г 3 раза в день до еды.

При лечении *застарелого сухого кашля*:

берем тряпку величиной с ладонь, смазываем ее сапожным варом и приклеиваем к спине между лопатками. Меняем тряпку с варом каждые 2-3 дня – до выздоровления.

При тягчайших *ОРЗ:*

измельченный синий лук помещаем в литровую банку (лука должно быть 0,5 л по объему), заливаем майским медом доверху, ставим в темное прохладное место (можно в холодильник) и настаиваем 2 недели. Процеживаем и принимаем по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Храним в холодильнике.

Особенно хорошо это средство подействовало – и не раз – при лечении детей, когда у них болели легкие.

Адрес: Фирсовой Валентине Михайловне, 652057 Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Максименко, д. 13, кв. 15.

В.К.: Борьбу с респираторными заболеваниями на Руси с использованием свиного сала, «здора», можно считать достоянием российского целительства. А случаи исцеления бронхиальной астмы очень редки. Поэтому надеяться на стопроцентный результат не стоит, хотя и к рекомендации читательницы стоит прислушаться.

В отношении приготовления «здора». Тем, у кого есть возможность приготовить его в русской печи, то есть при продолжительном томлении в горнушке (так называли у нас в деревне угол внутри печи, куда заметали угли, а следовательно, и высокая температура была там более длительное время). От себя еще добавлю, что лечение можно сделать комплексным: наряду с использованием «здора» дополнительно пейте настой травы иссопа лекарственного. Если вы 1 раз попробуете его, вы останетесь на долгое время почитателем. Дело в том, что иссоп лекарственный содержит большое количество эфирных масел и при заварке в виде чая или настоя чрезвычайно приятно пахнет. При этом отмечу, что он в настоящее время является далеко не редкостью, более того, часто используется дачниками, которые не знают о его целебных качествах, в декоративных целях. Вообще я больше люблю «синицу в руках, чем журавля в небе». Вот иссоп и является такой синицей.

Для приготовления настоя взять 2 ст. ложки (с верхом) верхушечной части растения вместе с цветками, залить 0,5 л крутого кипятка и настоять не более 5 минут и процедить. Настаивание более длительное приводит к потере летучих эфиров, то есть к уменьшению целебного эффекта. Принимать по 50 мл в теплом виде 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 3 недели.

ТУБЕРКУЛЕЗ ОТСТУПИЛ

Туберкулез

Мне 85 лет, выписываю «ЗОЖ» и хочу поддержать больных *туберкулезом*. Мы расписались с мужем в 1946 году. Родились 2 сына и дочь. Жизнь после войны налаживалась, но тут мой муж заболел. Деревенский фельдшер сказал, что это грипп, пройдет. А муж все температурит, у него началась рвота с кровью. Поехали в больницу, оказалось, что туберкулез, поражены оба легких. Однако лечение долго не начиналось.

Муж даже отправился жаловаться в райком партии: неужели я за четыре фронтовых года не завоевал таблеток? Он был радистом на Западном фронте, награжден орденами Красной Звезды и Славы. Ну, в общем, положили его в Красноярский военный госпиталь, предложили сделать какую-то операцию. Однако как жить после этого в деревне? Тяжелая физическая работа противопоказана, а у нас трое детей, корова, хозяйство... Врач сказал, что все-таки можно обойтись без операции, если есть сила воли для выполнения всех предписаний.

Доктор сообщил и рецепт лекарства:

20 г спирта, 2 свежих сырых яйца и стакан горячего молока с ложкой жира. Спирта у нас не было, заменяли водкой. А в качестве жира использовали сливочное масло и свиное нутряное сало. Я топила сало в русской печке и процеживала через марлю перед употреблением.

Через год такого лечения муж поехал на проверку. У него ничего не обнаружили, хотя рубцы еще оставались. И последующие ежегодные обследования имели такой же результат. В семье никто у нас не заболел. А потом мужа и вовсе сняли с учета.

Адрес: Колосовой Александре Тарасовне, 663911 Красноярский край, Уярский р-н, с. Толстихино, ул. 60 лет Октября, д. 8.

В.К.: В отношении рецепта против туберкулеза – немного сомнений, хотя как спорить, если он помог. Но я грамот-

ный человек и знаю, что белок сырого куриного яйца при взаимодействии с алкоголем будет коагулировать, то есть сворачиваться. А вот стакан горячего молока с 1 ст. ложкой нутряного свиного жира весьма полезен. Кстати, если не поможет свиной жир, целесообразно попробовать барсучий или медвежий. Этот способ лечения я «подсмотрел» у охотников Уссурийской тайги в районе г. Уссурийска (на ЛЗП-2, это лесозаготовительный пункт).

ВОТ ЧТО С СОБОЙ СДЕЛАЛА!

Туберкулез легких в открытой форме

Мне 65 лет, 40 из них учительствовала. Оформив пенсию в 55, еще 8 лет работала в школе, хотя со здоровьем проблемы были давно. В 29 лет получила «в подарок» от близких людей *туберкулез легких в открытой форме*. Горю моему не было предела, поскольку сыну тогда исполнилось всего два года. Работая в кабинете лечебной физкультуры, узнала от медсестры рецепт, который она использовала для лечения мужа от рака желудка в начальной стадии. Я решила попробовать его.

Стакан корней девясила залила 0,5 л коньяка и добавила 1 ст. ложку березовой коры (слой желто-коричневого цвета). Закрыв плотно бутылку, держала ее дней 9-10 в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимала настойку по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. Начав первую бутылку, тут же ставила настаиваться следующую.

Эффект оказался потрясающим. Кашель прошел, температура спала, появился аппетит. Лечащий врач только удивлялся, какой же это препарат мне помог.

Я, правда, еще пила барсучий жир.

Вскоре рентген показал, что каверны зарубцевались. Но, боясь новой вспышки туберкулеза, я все же на операции настояла. С тех пор прошло 35 лет, и мне уже не пригодился другой рецепт от туберкулеза. Все же расскажу о нем.

Надо тоненько разрезать 6 больших лимонов на 20 ломтиков каждый. Яичную скорлупу от 10 яиц высу-

шить, размолоть и пересыпать этой мукой каждый слой лимонов, сложенных в банку. Настаивать 7 дней в темном месте, накрыв банку марлей. Через неделю вылить в банку бутылку кагора (или коньяка) и настаивать еще 7 дней. Затем процедить и принимать, взбалтывая, по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. Туберкулез больше беспокоить не будет.

Я с детства придерживаюсь активного образа жизни. Занималась легкой атлетикой, баскетболом и волейболом, спортивной гимнастикой, хотя у меня был порок сердца. Иногда случались приступы, было тяжело, но любовь к спорту и настырный характер помогали преодолевать все трудности. В физкультурном диспансере против моей фамилии никогда не ставили печать о допуске к соревнованиям, но все же я выступала в личном зачете. Только накануне выпускного вечера врачи впервые вынесли вердикт: «Здорова». В городской спартакиаде школьников я стала чемпионкой по толканию ядра. Врачи поздравляли, улыбались. Хирург, пожимая мне руку, сказал: «Девочка, ты не представляешь, что с собой сделала! В моей практике это первый случай исцеления подобного недуга таким образом».

Я поступила на спортфак в пединститут. Работая затем в школе, очень многим детям помогала найти в себе силу воли для борьбы с болячками.

Сама я из Грозного. У нас там очень красивая природа, кругом горы. Когда старший сын учился в пятом классе, а младшему исполнилось шесть лет, повела их в первый турпоход. С тех пор на протяжении 14 лет мои воспитанники и сыновья ни одних каникул не пропустили, чтобы не пообщаться с природой. А в горах во мне проснулось желание писать стихи. Некоторые мы положили на музыку и пели на конкурсах во время туристских слетов.

Прошло 20 лет, как я в качестве классного руководителя выпустила своих первых ребят, окончивших десятилетку, но до сих пор получаю письма и звонки от бывших учеников с благодарностью за школьные годы и туристские походы. Для меня это самая высокая награда. А в Каневскую мы

переехали из-за событий в Чечне. Но тоска по родному для моей мамы, меня и моих детей краю не покидает сердце.

Продолжаю трудиться, обслуживая на дому инвалидов первой группы. Занимаюсь с ними лечебной физкультурой и массажем. Использую много рецептов из вестника.

По-прежнему дружу с физической культурой, хотя лишилась желчного пузыря и теперь маюсь с дисбактериозом и остеохондрозом. Езжу на велосипеде, обливаюсь холодной водой, выгляжу молодо, энергия по обыкновению кипит.

Адрес: Долбиной Галине Ивановне, 353732 Краснодарский край, ст. Каневская, ул. Северная, д. 73 а.

В.К.: Ни в коей мере не сомневаясь в эффективности целебного средства читательницы в целом, все же предположу, что основной лечебный эффект был получен от применения барсучьего жира. Более того, читательница приводит оригинальный рецепт приготовления лекарственного средства. Выдерживает научную критику и рецепт с яичной скорлупой, которую после измельчения соединяли с ломтиками лимона. В этом есть свой резон. Дело в том, что лимонный сок переводит кальций яичной скорлупы в лимоннокислый кальций, который значительно легче усваивается организмом. Особенно это относится к пожилым людям, у которых с возрастом эта функция значительно понижена.

МНЕ ПОМОГЛИ ГОРЯЧИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Плеврит

Давно хотела написать, как избавилась от жидкости в легких и *плеврита*. После операции на сердце (шунтирование) меня отправили на реабилитацию в санаторий в Переделкино. Представьте мое состояние: я – живая, все самое страшное позади!..

Но радость была омрачена тем, что в первую же неделю случился приступ: острые боли в груди, даже повернуться невозможно. На «скорой» увезли в Москву. Оказывается, в

легких скопилась жидкость. Выкачали, но приступы были еще дважды. Потом все-таки вернулась в санаторий.

Пребывание там подходило к концу, и становилось страшно: что же я буду делать дома, в Хабаровске? К счастью, мне подарили книжку о неспецифическом лечении хронических заболеваний. Там я и нашла рецепт горячих грудных обертываний. Как я их делала?

Каждый вечер перед сном разбирала постель, расстилала тонкое байковое одеяло. Грела воду до температуры 60-65°, замачивала в ней на несколько секунд большое банное полотенце, предварительно надев резиновые перчатки, чтобы не обжечь руки. Потом быстро выжимала, встряхивала, немного охлаждала и обертывала грудину до подмышек. Сверху клала сухое полотенце и быстро ложилась в постель. Еще раз обертывала себя байковым одеялом и накрывалась до подбородка теплым, под которым сплю.

Так лежала 20 минут. Иногда получалось и больше. После процедуры надевала сухое белье и отдыхала час. Мокрое полотенце прополаскивала. Через несколько процедур его надо выстирать с мылом.

Горячее обертывание способствует отделению мокроты, вызывает усиление капиллярного кровотока в легких, нормализует носовое дыхание. Им также лечат пневмонии, бронхиты, головные боли.

Я делала обертывания недели две. С тех пор не было ни одного приступа, да и простудные заболевания меня миновали. Горячие обертывания можно применять длительное время – от нескольких недель до нескольких месяцев. Такие процедуры могут делать больные всех возрастов. Правда, есть противопоказания: недавно перенесенный инфаркт миокарда, повышенное внутричерепное давление и онкологические заболевания.

Н. Пономаренко.
г. Хабаровск.

В.К.: Ничего не имея против горячих обертываний при лечении плеврита, мне хотелось бы уточнить, вернее, добавить одну немаловажную деталь. Ведь легкие и сердце нахо-

дятся в непосредственной близости друг от друга, и при болезненном состоянии одного, в нашем случае легкого, сердце также находится в дискомфортной ситуации. Надо в этом случае его взбодрить, при условии, конечно, отсутствия противопоказаний. В данном случае мог бы помочь горицвет, или черногорка – лекарственное растение с кардиостимулирующим свойством. Но мало кто знает, что оно способствует выведению лишней воды из организма. Сами понимаете, что в данном случае это очень кстати. В качестве противопоказаний может служить повышенное кровяное давление, которое горицвет способен еще больше повысить, а нам этого не надо.

УСОВЕРШЕНСТВОВАЛА МЕТОД ШЕВЧЕНКО

Бронхит хронический

После моей публикации «Не хочу стареть душой» в «ЗОЖ» (№16 за 2005 год) получила много писем. Почти на все тогда ответила, но отклики продолжают идти. Пусть простят меня добрые люди, не получившие ответа, – не всегда имею материальную возможность.

Многих заинтересовало, как я справилась с *хроническим бронхитом* и гипертонией. Сразу скажу, открытия никакого не сделала, так как лечилась по рецептам вестника, но применительно к себе. Напомню, после купания в холодной воде начала постоянно болеть простудными заболеваниями и где-то лет в 30 заработала хронический бронхит. Кашель стал постоянным спутником. Лечением всерьез заняться было недосуг: работа, семья... Поглотаю таблетки, приглушу немного болезнь – и на этом все. Затем добавилась гипертония.

В 1998 году после травмы позвоночника оформила пенсию по инвалидности. Тогда-то и задумалась о своем здоровье. А тут узнала и про «ЗОЖ», который стал для меня находкой. Но, замечу, прежде чем что-либо применять, советуюсь с опытным врачом.

Для *лечения органов дыхания* два года пила настойку золотого уса с маслом. Начала было лечиться по методу Шевченко, потом подумала: почему пить просто водку с маслом, а не настойку какой-нибудь целебной травки? И выбрала золотой ус.

Пила по 5 курсов в год: 10 дней пью, 10 – перерыв, во время которых принимала отвары: корня солодки, почек сосны, травы мать-и-мачехи, хвоща, душицы, мелиссы, донника, мха исландского. Делала сборы из 4-5 трав.

Пропила немного царской водки, рецепт взяла из «ЗОЖ» (№4 за 2005 год).

Пью чайный гриб, свекольный квас и квас на чистотеле.

На зиму заготавливаю листья малины, смородины, яблони, вишни, черемухи, земляники, ботву моркови, траву зверобоя, мяты, плоды шиповника, боярышника, почки березы... Смешиваю, по горсточке бросаю в чайник, довожу до кипения и заливаю на ночь в термос. На следующий день пью, как чай или напиток с медом.

Дешево и полезно. Принимала дважды в год перекись водорода.

Здоровье улучшилось, легкие и бронхи в норме, кашель прекратился. Давление тоже не беспокоит. Во время лечения травами, а сейчас тем более, таблетки не пью.

Помогает, конечно, и движение: встаю рано, с весны до поздней осени – на огороде, зимой чищу дорожки от снега. Иногда кто-нибудь из знакомых скажет: «Мужа нет, что ли – сама чистишь?» Я, смеясь, отвечаю: «Мужья – не грибы, в лесу не растут, их беречь надо».

А еще сохраняют здоровье положительные эмоции, желание и умение видеть вокруг хорошее, делать добро.

Адрес: Порядиной Нине Николаевне, 071404 Казахстан, Восточно-Казахстанская обл., г. Семипалатинск, ул. Туристическая, д. 65.

В.К.: Так уж вышло, что мы с автором независимо друг от друга совершенствовали метод Шевченко (30 мл водки+30 мл масла). Но я использовал свой, усовершенствованный метод при онкологии, автор же – при лечении хронического

бронхита. Как готовила читательница свою настойку, она не написала, а вот я сообщу.

На 100 мл водки я брал 5 коленцев золотого уса, настаивал в темноте 3 недели и фильтровал через марлю, ибо этого достаточно.

При лечении онкобольных рекомендовал бы вместо водки с маслом готовить и пить настойку золотого уса с маслом. Отзывы хорошие. Но справедливости ради скажу, что в этом вопросе недостаточно статистики, чтобы объявить на всю Россию о целебном действии метода Шевченко в моей модификации.

ЦЕЛЕБНЫЙ ВЕНИК

Бронхит хронический, грипп, простуда, насморк

Мне 80, восемь лет служил в Ленинграде в ВВС ВМФ, участник Великой Отечественной, инвалид II группы. Кроме военных болячек имею *хронический бронхит*. Все было – больницы, санатории, госпитали, но прожитая жизнь чему-то учит. Так моим лекарем стал целебный веник. Лет 20 назад мое зрение стало ухудшаться, было +4,45. Очки бросил давным-давно. Помог лечебный веник. Летом во время поездок на этюды или рыбалку обязательно всегда заготавливаю лечебные травы, те, которые здесь растут:

пустырник, ромашка, душица, девясил, кипрей, зверобой, тысячелистник и другие. Этот букет из трав обкладываю вокруг березовыми ветками, получается обычный веник для бани, только внутри букет лечебных трав. В бане в парилке в ведро с горячей водой опускаю веник, чтобы он распарился, поддам, создам температуру. Пропотею сам хорошенько, беру из ведра веник, переворачиваю его черенком вниз, сам головой зарываюсь в горячий веник и дышу – дышу ртом, выдыхаю через нос, глаза обязательно должны быть открыты, они получают пары лечебные от трав. Остыл веник – я его опять кладу в ведро нагреть, и так несколько раз.

После такой ингаляции *грипп, простуда, насморк* и дру-

гие недомогания обойдут вас стороной. А уж зрение будет в норме. 20 лет, как ушел на пенсию, пользуюсь таким веником, пишу без очков, читаю и всю жизнь занимаюсь живописью. Так что веник берите на вооружение, дольше проживете, это проверил на себе. Будьте здоровы!

Адрес: Кожухову Александру Ивановичу, 445354 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Майская, д. 7.

В.К.: Использование в парной необычного веника – дело не новое, но весьма перспективное тем не менее. Однако, несмотря на его простоту, упрощать этот способ не нужно. Делать веник из трав, которые попали под руку, не следует. Нужны обязательно конкретные показания. Так, например, пустырник совершенно ни к чему гипотоникам, а зверобой, наоборот, гипертоникам. А вообще-то хорошо использовать каждому свой опыт в применении тех или иных трав в парной бане. Получаете пользу, – вот и хорошо. Если вы прислушались к совету вроде только что приведенного, то надо быть осторожным, во всяком случае, не находиться в парной продолжительное время, а снизить его вдвое по сравнению с тем, когда вы парились обычным березовым или дубовым веником.

УНИКАЛЬНОЕ РАСТЕНИЕ

Отит

Отит – страшная болезнь ушей – боли жуткие. Стоит только простудить ноги, руки, как адские боли, особенно ночью. Что только врачи не делали – бесполезно. И вот я в июне 2005 года достал две детки индийского лука, посадил в разные горшки, и через полгода выросли две большие луковицы с цветоносными побегами до 70 см. Соцветие – елочка.

Мы их отрыли, вымыли, искрошили, то есть нашинковали, пропустили через мясорубку – и в литровую банку. Добавили 0,5 стакана водки и два флакона по 100 г 70%-ной настойки боярышника.

После полоскания белья в холодной речке у жены замерзли руки и ноги. Результат известный – резкий отит, особенно правого уха.

Сначала растерли вокруг уха, а на ночь в ушной проем заложили смоченную ватку. И так два дня.

Уже после первого дня боли ушли, а после второго – полное исцеление. При выемке луковиц собрали около 30 штук деток, мы их подарили знакомым. Так что выращивайте индийский лук! Уникальная вещь!

Адрес: Карасеву Валентину В., 431750 Мордовия, Большие Березники, ул. К. Маркса, д. 103.

ШУМИТ В УШАХ? ПОСТАВЬТЕ СВЕЧИ

Шум в ушах, пробки в ушах

Год назад у меня появился *шум в ушах*. Особенно плохо стала слышать в помещении. Кто бы что ни сказал, мне обязательно нужно переспрашивать. Помучилась-помучилась и пошла по врачам: лор ничего не обнаружил, уши у меня никогда не болели и не болят; терапевт – тоже. Что только не закапывала в уши – на секунду шум исчезнет и опять возвращается.

Я работаю в библиотеке, и однажды мне случайно попался любопытный способ лечения. Он-то и помог.

Итак, сначала нужно приготовить свечи, которые прочистят уши, а если есть воспаление, то справятся и с ним.

Возьмите поровну парафина и вощины (можно готовые парафиновые и восковые свечи). Раскрошите их, перемешайте в мисочке и растопите на огне. Снимите миску с плиты и быстро, пока содержимое ее не застыло, пропитайте смесью заранее приготовленные тряпочки шириной не более двух сантиметров, а длиной до полуметра. Главное, чтобы ткань была ветхой, так что сгодится старая простыня или наволочка. Каждую полоску нужно накатать на вертикально поставленную палку типа веретена внахлест. Дать минутку подсохнуть и осторожно снять, если передержите – не снимется. У вас должна получиться свеча в виде пирамидки, один конец узкий, другой – пошире.

Когда свечи будут готовы, можно приступать к лечению. Тут вам будет нужен помощник.

Ложитесь на бок, голову закройте полиэтиленовой пленкой, оставив дырку для уха. Ваш помощник дол-

жен поджечь широкий конец свечи (основание конуса), а узкий вставить в ухо и держать в таком положении до конца процедуры.

Свечка будет гореть и даже потрескивать. На самом деле это сгорает ушная сера, вытягиваемая из уха за счет образующегося вакуума. Помощник должен следить за процессом и периодически вынимать свечу из уха, чтобы удостовериться, что из верхушки пирамиды идет дымок. Если его нет, то нужно осторожно, не гася свечку, спичкой прочистить ее с узкого конца. И так до маленького огарка свечи. Когда потушите огарок свечи, разверните его и посмотрите – увидите, сколько из уха вытянуло серы, еще бы оно слышало хорошо! Отдохните, а затем ставьте свечку на другое ухо. Если этого недостаточно, то через недельку можете все повторить. Мне помогло с первой процедуры. Сразу стала слышать. Теперь ставлю свечки в целях профилактики.

Так что лечитесь, дорогие, заверяю, что слышать вы будете лучше, и шум исчезнет. Если кто-то что не понял, пишите, отвечу.

Адрес: Роминой Надежде Васильевне, 160522 Вологодская обл., Вологодский р-н, пос. Лесково, д. 10, кв. 14.

В.К.: Действительно, «голь на выдумки хитра». Но рецепт очень сложный. Читая его, мне пришло в голову использовать метод попроще, но тоже с пчелопродуктом – пчелиным прополисом.

В ухо закапывать по 3-5 капель настоя прополиса. Готовить его нужно из настойки, которую продают в аптеке, или сделать самому, настояв в 100 мл водки 10 г прополиса, после чего процедить. Для приготовления настоя достаточно настойку его смешать с дистиллированной или хотя бы кипяченой водой в соотношении 1:2. То есть брать 2 части воды.

Конечно, в ухо нежелательно закапывать спиртовые растворы, но в данном случае спирта в настое будет мизерное количество. Можно свернуть из марли или бинта турунду, смочить ее в лекарстве и вставить в ушной проход, а сверху прикрыть ваткой, чтобы турунда не выпала.

ПРО ПОДУШЕЧКУ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ИГОЛОК

Гайморит хронический, полипы в носу

Семь лет выписываю и читаю «ЗОЖ». Ни разу за это время не встретила на его страницах способа борьбы с *гайморитом*, которым вылечилась сама. Поэтому села за письмо.

30 лет назад у меня постоянно воспалялся левый глаз. Врач сказала: «Засорение слезного мешка», – и назначила операцию. Раздолбили мне всю переносицу, засорения не нашли и зашили. А глаз по-прежнему воспаляется. Направили в областную поликлинику, здесь говорят, что снова надо что-то удалять. Я не согласилась на новую операцию и попросила путевку в санаторий. После лечения в Евпатории лет пять не болела. А потом все началось с новой силой. И только через 15 лет поставили диагноз: *хронический гайморит*.

Десять лет назад вычитала в одном издании необычный рецепт. Видно, Господь послал за мои многолетние мучения.

Надо было наломать веточек сосны, замочить их минут на 20 в горячей воде (не в кипятке!), потом отряхнуть от воды, обсушить и набить иголками наволочку 30 на 30 см.

Мы с мужем тут же поехали в лес за ветками.

Сделала сосновую подушечку и стала спать на ней, как было рекомендовано.

Через три ночи вдруг начала чихать. Как чихну – полная горсть гноя. И так трое суток. Однажды проснулась и думаю: «Голова моя при мне или нет?» – такая наступила легкость и ясность. Больше ни разу не испытывала головной боли, не болела гриппом, исчезли полипы, и сон стал спокойный и глубокий. Если случится насморк – подушечка всегда наготове. С тех пор на зиму всегда заготавливаем мешок сосновых веток.

Адрес: Шабуниной Анне Никитичне, 398026 г. Липецк, ул. Баумана, д. 260.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ЖКТ

ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Геморрой

Недавно в вестнике «ЗОЖ» прочитал, что зверобойное масло разглаживает морщины на лице, устраняет *трещины на коже*, лечит *экзему, фурункулы, геморрой*.

Расскажу об одном нюансе в приготовлении зверобойного масла при помощи длительной вытяжки и о приготовлении мази на основе этого зверобойного масла.

Приготавливаю зверобойное масло по технологии Б.В. Болотова для пихтового масла. Кто не знаком с этой технологией, напомню.

Основой, в частности, пихтового масла, служат иглы пихты. Любого другого масла хвойных деревьев (ель, сосна) – тоже иглы. Второй основой – любое растительное масло.

Исходя из этого рецепта, я решил, что так можно приготовить масло из любого растения или их плодов (например, из зеленых плодов грецкого ореха).

Купил в аптеке две пачки зверобоя (цветки). Одну пачку зверобоя засыпал в стеклянную банку 700 мл, залил рафинированным растительным маслом ниже верхней кромки банки на два пальца (при нагреве объем содержимого увеличится). Сверху банки положил перевернутую металлическую крышку с кусочком тяжести, чтобы банка не всплывала.

Поставил банку на досточку, находящуюся на дне ведра, налил в ведро воды на один палец ниже верхней кромки банки. Ведро поставил на огонь и, когда вода закипела, засек время – надо, чтобы она кипела 5 часов, добавляя иногда в ведро кипяток, поддерживая уровень воды.

В это время приготовил точно такую же банку со второй пачкой зверобоя. Эту банку нагрел до горячего состояния и в нее перелил зверобойное масло первой вытяжки (после пяти часов кипения). Поставил в ведро с кипятком и засек время – надо опять кипятить в течение пяти часов. По окончании второй вытяжки процедил зверобойное масло через марлю в 4 слоя.

А теперь про мазь. Я приготовил ее на зверобойном масле двойной вытяжки (можно делать и тройной вытяжки, но в 3-литровой банке).

Компоненты подбирал в пропорции от веса пчелиного воска. Допустим, на 100 г пчелиного воска беру 500 г зверобойного масла (1:5), 20 г прополиса (5:1) в порошке (замороженный прополис легко разбивается молотком или толчется в ступке). Зверобойное масло и пчелиный воск помещаю в эмалированную посуду, ставлю на малый огонь. Когда воск растопится, то медленно засыпаю порошок прополиса, помешивая масло с воском. Ставлю на водяную баню на 2 часа (можно и дольше). Сняв с огня, постоянно помешиваю мазь нержавеющей ложкой на улице, если там холодно, или в раковине, поставив посуду с мазью на тряпочку, закрыв отверстия в раковине и открыв кран с холодной водой. И так постоянно помешиваю, пока мазь не станет вязкой и однородной.

Перекладываю в стеклянную банку с плотной крышкой. Храню в прохладном месте в плотном черном полиэтиленовом пакете. Применяю от трещин, при геморрое и при солнечных ожогах кожи.

Кстати, все настойки и мази храню в черных плотных пакетах, и не надо искать темное стекло.

Анатолий Каримович Зиноров.
Иркутская обл.

КРАСНАЯ СВЕКЛА. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Непроходимость кишечника, геморрой

Расскажу, как лечил свеклой одну болезнь, а вылечил сразу пять, что и подтверждается моей медицинской карточкой.

Дело складывалось так. В один из дней 2003 года я заработал *непроходимость кишечника*. После десяти часов мучений меня спасла от неминуемой операции жена. Она после физических манипуляций сделала мне облегчение и вывела из кризиса. Сильно был спрессован кал, а у меня был *геморрой*, три шишки полностью закрывали задний проход. Страшась повтора пережитого, мы с женой стали искать методы самолечения в газете «Здоровый образ жизни». И нашли все, что писалось о свекле, поверили и стали заваривать свекольный квас. Это делается очень просто.

Вскипятили пятилитровую кастрюлю воды, через 3-5 минут положили туда очищенную свеклу – 500 г. Три часа настаивали, потом процедили, добавили150 г сахара, 1 ч. ложечку сухих дрожжей для быстрого закисания кваса и через сутки начал пить, сколько хотел, ежедневно. На вторые сутки почувствовал выделение газов, и пошло облегчение, непроходимость отступала.

Должен сказать, что вместе с приемом свекольного сока я применил лечение при помощи голодания для снижения веса. За два месяца снизил вес на 20 кг и довел его до нормального по своему росту.

Через шесть месяцев мне как участнику Великой Отечественной войны перед праздником Победы провели годовое обследование. Прошел ЭКГ, сдал анализы, прошел врачей, и впервые мне не выписали ни одного лекарства от моих болезней. Давление артериальное в норме – 120, ЭКГ в норме, варикоз нижних конечностей исчез, не стало синевы с чернотой и узлов на голени ноги, почувствовал легкость в ходьбе.

Таким образом, лечил одну непроходимость кишечника, а вылечил еще четыре болезни: мерцательную аритмию, геморрой – шишки исчезли, выправилось артериальное давление, не обнаружился и варикоз нижних конечностей. И все это без денежных затрат.

Ко всему сказанному добавлю, что это лечение будет положительным, если полностью исключить употребление спиртных напитков и даже пива. Три-четыре раза приняв

дозу вина, болезни вновь занимают свои позиции и требуют все начинать делать сначала. Страдающие опробуют мой метод лечения, а здоровые только посмеются.

У меня сейчас свекольный квас пьет вся семья, а раньше не верили в это.

Вот и вся статья. Редакцию прошу, если она попадет в газету, подпись и местожительство не указывать, а написать только

Г.П.П.

«ЗОЖ»: Понятно, тема деликатная. Г.П.П. так Г.П.П., но опыт действительно замечательный.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Прочитав письмо Г.П.П., оценив действие свекольного кваса при букете болезней, мне предстоит описать причину кишечной непроходимости. В данном случае непроходимость вызвана «каловым завалом». Тема действительно деликатная, как правило, обсуждается наедине с больным, иногда в присутствии близкого родственника. Болезнь вызывает настоящую тревогу не только у больного, но и у хирургов.

«Каловый завал» является следствием невнимательного отношения к своему здоровью. Человек по нескольку раз в день ест, а то, что уже несколько дней нет стула, его не волнует. В результате кал обезвоживается и уплотняется до состояния бетона. Когда начинаются боли в животе, вздутия, ухудшение самочувствия, отрыжки с запахом тухлых яиц, больной наконец осознает, что много дней не ходил по-большому. Начинаются сидения на унитазе, натуживания до потемнения в глазах. Из-за нарушения венозного оттока из органов малого таза увеличиваются геморроидальные узлы, затем они ущемляются в анальном канале. Геморроидальные узлы увеличиваются настолько, что затрудняют введение в прямую кишку клистирной трубки от клизменной кружки. А ведь очищать кишечник от кала крайне необходимо! В очень тяжелых случаях при-

ходится вводить больного в наркоз, расширять задний проход и рукой очищать кишку от кала. Это не страстимордасти, но действительность хирургической работы. Поверьте, уважаемый читатель, что у хирургов и анестезиологов и так не бывает простоев. Поэтому подробно описал ситуацию. Вывод надо сделать читателю. Вкратце он звучит так: опорожнение кишечника такое же важное дело, как еда, надо быть внимательным и к этому «основному влечению» любого здравомыслящего человека.

МОЕ РАДОСТНОЕ ЗАНЯТИЕ

Профилактика болезней ЖКТ

По методике доктора Зиганшина, о котором узнал из «ЗОЖ», я привык к одному из экзотических завтраков из 3 ложек гречихи, залитой вечером стаканом кефира, купленного в магазине, без термообработки. К слову, провел 10-суточное голодание с выходом по системе этого замечательного врача. И все было в норме.

Пытаюсь придерживаться раздельного питания. Правда, не все удается, потому что после промышленной переработки биологическая ценность большинства продуктов значительно снижается, а многого вообще нет в продаже, например, ржаной муки, патоки. Поэтому хорошее подспорье – овощи и фрукты, выращенные на своем огороде.

На рынке покупаю пшеницу, ячмень, овес, сою, семена подсолнечника, рожь, подсолнечное масло. Мед – у хороших знакомых. Сало использую вместо мяса для восстановления веса после очередного ежеквартального голодания.

Пью в основном фитококтейль, составленный из зеленого чая, цедры цитрусовых (кроме грейпфрута), лекарственных трав – иван-чая, шалфея, донника, клевера, душицы, зверобоя, крапивы, листьев ежевики и земляники, шиповника, листьев тополя в пору их липкости, калины, зеленых шишек сосны и верхушек ее побегов.

С дачи привожу листья малины, смородины, облепихи, мяты, мелиссы, вишни, груши, яблони. На каждую заварку набираю 8-10 компонентов.

Пью по 500-700 мл коктейля с медом и пивными дрожжами, спирулиной.

Постоянно принимаю капилар и время от времени селен-актив, кальций-актив. Стараюсь соблюдать баланс потребления по самочувствию. «Подпитываюсь» по сезону экстрактом элеутерококка, прополисом.

В результате добился *нормальной работы ЖКТ*, стабильного кровяного давления. Простуды обходят меня стороной. Каждый день делаю физзарядку, в том числе с гантелями, много хожу пешком, езжу на велосипеде, словом, занимаюсь своим организмом всерьез. Это очень радостное занятие. Я никогда не страдаю пессимизмом, пою песни, пишу стихи и радуюсь жизни.

Адрес: Баранову Анатолию Гавриловичу, 446114 Самарская обл., г. Чапаевск, ул. М. Расковой, д. 67, кв. 77.

ТЫКВЕННЫЙ МЕД ПРОТИВ КОЛИТА

Колит

Знаю, что такое *колит*, еще со студенческих лет. Сначала не обращала на свою «болячку» особого внимания: полечусь антибиотиками (другого лечения у медицины нет) – проходит. При очередном обострении снова принимала противомикробные средства... В итоге острый процесс постепенно перешел в хронический. Прочитав в разных газетах и журналах неоднократные публикации о том, что чистотел спасет мир от страшнейших недугов человечества – рака, СПИДа, туберкулеза, я решила лечиться чистотелом. Готовила отвары и делала микроклизмы и орошение прямой кишки. Отказалась от лекарств и аптек, собирала травы и делала из них настои. Кстати, оказалось, спиртовые настойки плохо помогали, так как все паразиты – пьяницы, и алкоголь – их любимый напиток. Еще их любимый корм – антибиотики и гормоны, по-

этому и нет эффекта от их применения. Я начала делать настои на керосине. В конце концов самочувствие мое наладилось. Однако встреча два года назад с удивительной старушкой заставила меня сменить ориентацию. Бабулька пасла стадо коз возле зарослей чистотела, где я заготавливала его на зиму. Назвав меня «доченькой», она спросила, зачем мне так много чистотела? Я поведала ей о своей проблеме, и она заметила, что чистотел – не лучшее средство для ее решения. Больше того, она утверждала, что хотя ей уже 89 лет, но никакого колита у нее нет и не будет. И все это благодаря клизмам из тыквенного меда. Этими клизмами она вылечила у себя цирроз печени, а у своего «деда» – простатит и геморрой. Слушала я бабушку с некоторым недоверием, но все же решила попробовать ее рецепт.

Мед из тыквы обладает слабительным действием, и его применяют при запорах. Он облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Рекомендуется для диетического и детского питания при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и мочевого пузыря. Даю рецепт приготовления тыквенного меда.

Берете тыкву, срезаете верхушку, вынимаете внутренности и в полость засыпаете сахар до краев. Накрываете срезанной верхушкой и ставите в таз. Пусть постоит, пока корочка не станет мягкой. Затем содержимое сливаете в банку и ставите в холодильник (где он может храниться больше месяца).

Получается похожая на мед масса, которую можно пить, сколько хочешь и когда хочешь. Вреда не будет никакого, так как это настоящий бальзам для печени.

Подробно опишу технологию использования этого меда для клизм.

Итак, берете 300 г меда + 200 г крутого кипятка и эти 0,5 л (температуры 37-38°С) вводите в прямую кишку (непременно после 2-литровой очистительной клизмы, иначе вы не сможете задержать тыквенный мед в кишечнике полчаса). Полежав с ней на животе,

спине, боках полчаса и освободившись, снова надо сделать 2-литровую клизму.

Все, процедура окончена. Такую клизму надо ставить один раз в неделю на всю оставшуюся жизнь.

В кишечнике всасывание происходит в несколько раз быстрее, чем в желудке. Кстати, тибетские целители – ламы эту особенность нашего организма заметили давным-давно. И более 80% всех болезней успешно излечивают клизмами и микроклизмами, подбирая их состав в зависимости от степени нездоровья своих пациентов. Впрочем, мы были бы наивными людьми, если бы усыпили себя верою в то, что только этими клизмами мы сможем решить все проблемы с кишечником. И все-таки хотя бы немного поддержать себя таким образом можно и должно. К тому же огромное значение при этом имеют очистка всех остальных органов и систем организма, раздельное питание, движение и вера в исцеление. Я с этим справляюсь. Больше того, вовлекла в этот процесс своих близких, знакомых, и даже многие онкобольные мне говорят спасибо, так как лучшего средства очищения кишечника они не находят. А главное – это самый безопасный метод удаления из толстого кишечника всяких наростов, полипов. Знайте, если на теле (на веках, под мышками, на спине) есть папилломы, то они есть и в толстой кишке. После этих клизм все наросты на теле начинают сами отпадать. Вот так-то...

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002 Украина, г. Черкассы, б-р Шевченко, д. 200, кв. 135.

И.В.: Браво, Лидия Сергеевна, вы, как никто другой, так красочно и правильно описали мытарства людей, страдающих болезнью с мифическим, необоснованным названием «колит». Под этим термином следует понимать воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Как, к примеру, «гастрит» – воспаление слизистой оболочки желудка. Но если при гастрите присутствует фактор воспаления, то при колите, как показали колоноскопии, воспаления, как такового, нет. В связи с этим в практику ввели вовсе нелепое название «синдром раздраженной кишки». Чем раздражена кишка?

Какие условия поддерживают это раздражение? Как это проявляется рентгенологически, эндоскопически? Ответа ни на один вопрос никто не дал. А самое главное: как лечить этот самый синдром? Ответа тоже нет. Поэтому позвольте предположить, что вы в течение многих лет страдали запорами и пытались от этих запоров избавиться с помощью лечебных клизм. Мне не приходилось слышать, что делают клизмы тыквенным медом. По логике вещей и по вашему опыту, это очень полезно. Читатели журнала вполне могут использовать ваш опыт. Пользуясь случаем, хочу еще раз напомнить нашим читателям о причинах запоров. В первую очередь запоры могут быть следствием дефицита растительной клетчатки и воды. Об этом на страницах «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс» мне приходилось неоднократно говорить. Напоминаю, что

> в рационе питания растительных продуктов, в том числе в сыром виде, должно быть не менее 1/3. Это, как принято в наших традициях, салаты, винегреты, яблоки, груши, съедаемые натощак. Количество жидких продуктов, включая и простую воду, рассчитывается по формуле 30-40 мл на килограмм веса тела.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ИЗЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНО, ЕСЛИ НАЙДЕТЕ НЕДОСТУП

Холецистит

Дорогие друзья, мне 76 лет. С юности очень страдал *холециститом*! Мучили сильнейшие боли в поджелудочной железе и в правом боку. Врачи ничем не смогли мне помочь. Случайность свела меня с человеком, который лечил лекарственными травами. Он посоветовал сделать настойку из так называемого «адамова корня» (другое название этого растения: тамус или недоступ). С немалым трудом достал я этот недоступ и... абсолютно избавился от проклятой болезни. И на своем долгом веку помог вылечиться очень многим.

Брал 30-35 г корня, тер на мелкой терке, укладывал в бутылку емкостью 0,5 л и до горлышка заливал водкой. Плотно закрывал пробкой, ставил в темное прохладное место на 2 недели (каждый день обязательно взбалтывал); затем процеживал и пил по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Придерживался диеты: не ел жирного, очень соленого, очень кислого, и самое главное – не ел горький перец. Забыл до конца дней своих, что он есть на свете. Это наш враг номер один.

Когда таким образом – по 1 ст. ложке в день – выпивал всю бутылку, делал перерыв на 2 недели. За это время готовил еще 1 бутылку и повторял лечение.

После этого курса смог, не боясь неприятностей, есть все. Кроме, естественно, горького перца. Оставался здоров, и меня переставали мучить боли и кошмары.

Не мог не написать этот рецепт потому, что, сам испытав ужасные страдания при обострении холецистита, знаю, что есть люди, которые мучаются от этой болезни, и хочу, чтобы они были здоровы и веселы.

Кто при помощи этого рецепта поправит здоровье, прошу разделить радость – сообщить мне о результате.

Адрес: Гульпе Василию Дмитриевичу, 353236 Краснодарский край, Северский р-н, пос. Афипский, ул. Первомайская, д. 8.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Уважаемый Василий Дмитриевич! Позвольте вас поздравить с успешным лечением, как вы пишете, холецистита. В юношеском возрасте, наверное, может быть воспаление желчного пузыря. Но предшествует воспалению дискинезия желчных путей и двенадцатиперстной кишки. Именно в этих условиях создаются предпосылки для попадания инфекции в общий желчный проток, затем – в пузырь. Желчь при этом теряет свою текучесть, застаивается. Этому также способствует дефицит воды, которая является дисперсионной средой для желчных кислот. В результате образуются кристаллы с риском камнеобразования. Болевые ощущения усиливаются нарушением оттока сока поджелудочной железы. Врачи объединяют заболевание под названием холецистопанкреатит. Кроме дискинезии и микробного заражения холецистит и панкреатит вызывают паразитарные заболевания: лямблиоз, описторхоз, аскаридоз. Все вместе (дискинезия + микробная инфекция + паразиты) вызывает весьма сильные боли.

Ваш опыт лечения холецистита настойкой адамова корня заслуживает внимания. Особенно он ценен тем, что наряду с лечением настойкой адамова корня вы пересмотрели свой рацион питания, ограничив прием жирных продуктов, кислых, соленых, острых приправ. Согласитесь, уважаемый читатель, что это разумный подход к питанию.

Однако следует помнить, что этот корень относится к группе ядовитых растений. В связи с этим последователям

опыта Василия Дмитриевича следует не допускать превышения дозы настойки «недоступа» и хранить средство в недоступном для любителей выпить месте. Что же касается горького перца, то Василий Дмитриевич прав в том, что эта приправа вовсе не обязательна для употребления. Горький перец, как и многие другие приправы, начали применять в кулинарии «от жиру».

РЕЦЕПТ НАШЛА У КАЦУДЗО НИШИ

Чистка печени

Есть масса рецептов по чистке печени, но все сложные, противные на вкус и отнимают массу времени. А я позаимствовала рецепт у японского профессора Кацудзо Ниши.

Вечером в термос насыпаю 1 ст. ложку ягод шиповника и заливаю 0,5 л крутого кипятка. Утром натощак в стакан насыпаю 1 ст. ложку сорбита, доливаю до краев настой шиповника из термоса, размешиваю и выпиваю залпом (иначе будет тошнить). Через 20 минут допить остальное из термоса (без сорбита) – и все.

Старайтесь больше двигаться, дышать животом, наклоняться, поднимать колени.

Через 45 минут легкий завтрак, лучше свежие соки: морковный + свекольный. И никуда из дома – понадобится туалет раза 2-3. Процедуру проводить 6 раз через 2 дня отдыха.

В первый раз может ничего не получиться, если сильно забита печень. Повторите на следующий день.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 20, кв. 119.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ОДИННАДЦАТЬ ЗАВЕТНЫХ ТРАВ

Пиелонефрит, цистит

С 1989 года мы с мужем стали оздоравливаться по методу Порфирия Корнеевича Иванова. Муж и сейчас еще продолжает идти по этой тропе, не признает никаких лекарств. А вместо них пьет холодную водичку и воздерживается от употребления пищи по субботам.

Я же после операции на почках пользовалась рецептом, данным мне профессором казанской республиканской клиники. Этот рецепт используют при *пиелонефритах и циститах*.

Для приготовления лекарства брала следующие ингредиенты:

4 ст. ложки березовых почек, 4 ст. ложки цветков тмина, 2 ст. ложки травы грыжника, 2 ст. ложки липового цвета, 100 штук ягод боярышника, 100 штук ягод рябины, 100 штук зеленых ягод ежевики, 4 ст. ложки мелко нарезанных корней низкорослой бузины, 4 ст. ложки травы зверобоя, 4 ст. ложки ликоподия, 4 ст. ложки цветков ромашки.

Все это хорошо измельчала, перемешивала. 4 ст. ложки полученной смеси клала на 1 л воды и парила в духовке всю ночь, а утром кипятила 10-15 минут на слабом огне. После снятия с огня в этот горячий, но уже не кипящий отвар высыпала 100 размятых ягод шиповника и парила закрытым еще 4 часа.

Затем растирала смесь в посуде ложкой, процеживала, немного отжимала. Полученную жидкость принимала по 50 г каждые полчаса, соблюдая при этом

бессолевую молочную диету.

Если нет возможности собрать полностью все травы, не беда. Можно обойтись и половиной. Я лично смогла использовать лишь 8 наименований, и мне помогло.

Пить отвар надо месяц, перерыв – 10 дней. Курсов проводить столько, сколько требуется для улучшения состояния, а еще лучше — до излечения.

Напиток, кстати, вкусный и полезный. Помогает не только почкам, но и другим органам.

Адрес: Поповой Зинаиде Ивановне, 423598 Татарстан, Нижнекамский р-н, Кармалинское о/с, дер. Городище.

Комментарий Александра Печеневского:

Для лечения пиелонефрита применяется большое количество лекарственных растений: цикорий, лист березы и брусники, золотарник, толокнянка, подорожник, пастушья сумка, календула, хвощ полевой, вероника, корень пырея, овес, цветки черной бузины и таволги, крапива, тысячелистник и пр. Их можно использовать для пополнения рецепта Зинаиды Ивановны.

Если выздоровление затягивается, держится повышенная температура, анализы мочи не приходят в норму, рекомендую параллельно принимать 10-15 дней аптечный препарат 5-нок (2 таблетки 4 раза в день до еды, запивая 100 мл молока). Можно пойти естественным путем и попробовать воздействовать на возбудителя воспаления ципросептом (3 раза в день по 10-15 капель в каждую порцию настоя трав. Курс – 15-20 дней).

При циститах в предполагаемый сбор обязательно нужно добавить мяту или мелиссу, чистотел, эвкалипт по 1-2 части. Это позволит уменьшить спазмы. А вот унять боль можно при помощи ромашки, корня аира и девясила, которые мы также добавим в основной сбор по 1-2 части.

Циститы, особенно у женщин, имеют тенденцию возвращаться к хозяйке, поэтому лечение приходится проводить курсами. Чтобы болезнь не рецидивировала, рекомендую в процессе лечения ставить грелку на низ живота на 15-20

минут ежедневно на протяжении 15-20 дней. Немаловажно оберегать себя от простуд, избегать раздражающей пищи (острое, копченое, газированные напитки, пряности, алкоголь).

ВОТ ТАК КИСТУ ХУДЕТЬ ЗАСТАВЛЯЛА

Киста на почке

Похвастаться тем, что я избавилась *от кисты на почке*, не могу, но, может быть, мой опыт оздоровления поможет другим собратьям по этому недугу. Я с детства не отличалась крепким здоровьем. Как и все мои ровесники – дети войны, перед уходом на пенсию с головы до пят имела множество болячек. Не было дня, чтобы у меня не было какого-нибудь приступа. Особенно сильно мучили *головные боли* из-за *вегето-сосудистой дистонии*. По совету врача взялась за литературу из серии «Помоги себе сам» и приступила в 1998 году к очищению организма.

Начала с клизм. Не один раз чистила печень растительным маслом и соком лимона, выгоняя разноцветные камни.

Почки очищала соками моркови, свеклы и яблок. Всю зиму пила настой шиповника.

В результате за два года похудела на 16 кг и обрела невиданную прежде энергию и бодрость. Раньше колени скрипели, как рассыпающиеся подшипники, а теперь я на девятый этаж «взлетаю», не отдыхая. Как показало обследование в больнице, меня бросили *бронхит, колит, гастрит*, покинули *головные боли*. Но киста на почках размером 3,9х3,4 мм осталась.

Тут подоспели статья В.А.Нерезова в «ЗОЖ» (№1 за 2002 год) и его рецепт «Раз картошка, два картошка» для лечения опухолей ростками «синеглазки».

Я разложила на подоконнике картошку, а когда она проросла, оборвала зеленые ростки, измельчила и сложила в темную пол-литровую бутылку, заполнив ее на две трети. Три недели в темном месте настаивалась эта масса, залитая доверху водкой. Затем, отцедив жидкость в другую емкость, стала глотать

каждый день от 1 капли, прибавляя по одной, до 30. Настой разбавляла сначала в 50 мл воды, увеличив эту дозу к концу до 150 мл. Лекарство принимала за час до еды. Затем поменяла дозировку, повторив ее в обратном направлении, то есть убавляя по одной капле.

После недельного перерыва приступила ко второму курсу – с 1 капли до 40 и обратно, снова сделала перерыв и провела третий курс с 1 капли до 50, затем обратно. На все лечение ушло семь месяцев.

В.Нерезов указывал дозировку от 40 капель до 100, рассчитанных уже на «смелых людей». Однако он не сообщил, сколько раз в день надо пить настойку. Я остановилась на одной порции. С мочой выходило много «мусора». При проверке на УЗИ обнаружилось, что киста уменьшилась на 0,9 мм. Думаю, если бы я трижды в день пользовалась этим лекарством, киста похудела бы больше.

Когда в «ЗОЖ» (№ 15 за 2003 год) появился способ лечения отваром кожуры кедровых орехов, я его тоже освоила.

Пила в течение двух месяцев по полстакана 10-минутного отвара кожурок (полстакана на 0,5 л воды).

УЗИ показало, что киста сократилась еще на 0,5 мм.

Одновременно с картофельной настойкой и отваром кожуры кедровых орешков

я употребляла и отвар корня лопуха (1 ст. ложку на 1 стакан воды надо кипятить 5-10 минут).

Хотела было взять на вооружение и настойку из шляпок мухомора, но оказалось, что для моего организма этот рецепт не годится.

Очищала почки овощными соками, которые хороши и для печени, и для желчного пузыря.

Мне понравилась смесь «Семь стаканов», которая готовится из соков моркови, свеклы, яблок, редьки, меда, кагора и чеснока. (Сок из 200 г чеснока надо долить водой, чтобы был полный стакан.) Пила по 50 мл.

Можно также воспользоваться более скромным набором соков: моркови, свеклы и редьки, взятых в равных количествах.

В зимние месяцы я еще пила отвары календулы и корней петрушки (по 1 ст. ложке на стакан кипятка).

После всех чисток и соколечения я перешла на раздельное питание.

Соки принимаю за полчаса до еды, а рацион стал практически вегетарианским.

Вот уже семь лет, как в меню присутствует смесь грецких орехов, меда, лимона, изюма и кураги. Ем проросшую пшеницу. Соблюдаю посты, между которыми употребляю яйца, рыбу, творог. После очищения организма захотелось очистить и душу. Стала ходить в церковь исповедоваться.

Благодаря такому питанию, лечению и здоровому образу жизни киста моя неуклонно уменьшается. Надеюсь, с помощью рецептов «ЗОЖ» расстаться с ней совсем. Ведь анализы мои в последнее время улучшились, хотя я дважды переболела ОРВИ. Конечно, хотелось бы узнать об опыте других читателей по борьбе с кистозными образованиями. Была бы рада получить письма от «товарищей по несчастью».

Адрес: Готовцевой Г.К., 171843 Тверская обл., г. Удомля, 1-й Красноармейский пер., д. 8.

А.П.: Советы читательницы могу дополнить списком трав, которые применяются в народной медицине для остановки роста кист, полипов и других новообразований.

Аконит (борец), болиголов пятнистый, чистотел, кирказон, девясил, вех ядовитый, пастушья сумка, подорожник, спорыш, золотарник, лопух, крапива. Рекомендую эти растения применять в виде соков или настоек, так как они ядовиты в своем большинстве, а в таком виде их легче дозировать. Помимо того, больной получает лекарство в неизменном, природном, а значит, в наиболее действенном виде.

И самое важное: при лечении кист настоятельно рекомендую не пренебрегать врачебным опытом и знаниями. Советы «одной женщины» могут принести непоправимый вред.

НАЗЫВАЮ «ЗОЖ» ЛИЧНЫМ ПРОФЕССОРОМ

Аденома предстательной железы

Потому что он лечит и физически, и душевно.

Более 20 лет назад, за три года до ухода на пенсию, уролог обнаружил у меня *аденому предстательной железы*. Операция была противопоказана из-за ишемической болезни сердца. По совету врача принимал простамол, проскар, пермиксон, аденол-форте, гентос, «медный всадник», про-мэн-экстра, тестобромлецид, серпенс, омник, простата рекс... На эти лекарства уходила почти вся моя пенсия.

В 2001 году жена принесла мне вестник «ЗОЖ». Прочитал — и захватило дыхание: по стране вот уже почти 10 лет распространяется информация, о которой многие миллионы граждан не знают. С тех пор почти 4 года нет необходимости покупать дорогие лекарства. Потому что готовлю травяной сбор.

Смешиваю равными долями корни лопуха, корни крапивы, корни сабельника, листья иван-чая, листья брусники и кору лещины. 2 ст. ложки смеси завариваю в термосе 1 л кипятка, и через час целебный настой готов. Принимаю его месяц по полстакана три раза в день за час до еды. А затем делаю 10-дневный перерыв.

В этот перерыв лечусь по «ЗОЖ» корой осины:

100 г коры настаиваю в 200 г водки, 20 капель настоя капаю в 30 г воды и принимаю перед едой.

Ежедневно съедаю по горсти тыквенных семечек и 3 вареные луковицы.

Занимаюсь посильной для возраста, а мне уже под 80, гимнастикой, стараюсь много гулять на свежем воздухе. Из упражнений делаю, стоя на полу на коленях, 100 поклонов.

Все в целом эти действия принесли результаты. Раньше каждый час днем и ночью я вынужден был ходить в туалет. Теперь эта нужда сократилась втрое! Ночной сон укрепился, улучшилось здоровье, поднялось настроение.

Адрес: Громову Ивану Павловичу, 170002 г. Тверь, проспект Чайковского, д. 25, кв. 83.

ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ — ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР

Гломерулонефрит, почечная недостаточность

Более 30 лет я болею *гломерулонефритом*. Какие только методы и рецепты я за эти 30 лет не испробовала. Излечиться не смогла, но жила практически нормальной жизнью. И на пенсию ушла по возрасту, а не по инвалидности. Кстати, ее и сейчас у меня нет: никто не предлагал, а выпрашивать не умею.

О таких растениях, как водосборник и золотая розга, которые помогают при нефрите, узнала только недавно. Но, к сожалению, в нашей местности эти растения не встречаются, и в аптеках их нет.

Гломерулонефрит тем временем перешел в *почечную недостаточность*. И вот уже третий год я страдаю этим заболеванием.

Живу в Украине, и проблемы с нехваткой аппаратов «искусственная почка» у нас такие же, как и в России. То есть я отношусь к тем 80% больных, которым по тем или иным причинам недоступен диализ.

Между тем сдаваться не следует. Если не можете попасть на диализ, ну а о пересадке почки и говорить нечего (не у каждого найдется 40-50 тыс. долларов), не опускайте руки, не падайте духом. Мне помогают банные процедуры и всевозможные способы для очищения почек.

Но главное — чистить не почки, а кровь от накопившихся шлаков. Принимайте сорбенты, отвары и настои трав. Хорошо выводит мочевину и камни раствор Янга. Не забывайте о диете.

Кстати, может, кто поделится своим опытом жизни при почечной недостаточности? Буду благодарна.

Адрес: Луговской Елене Алексеевне, 27504 Украина, Кировоградская обл., г. Светловодск, ул. Ленина, д. 57, кв. 55.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ТЕПЕРЬ ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ ЛЕЧУ КУРСАМИ

Диффузный токсический зоб

На первые признаки болезни – усталость, плохой сон, потерю веса – сначала не обращала никакого внимания. Но с каждым днем мне становилось все хуже и хуже: появились раздражительность, боли в сердце, потливость. Когда наконец-то я обратилась к врачу и сдала анализы, врач поставил диагноз: *диффузный токсический зоб* и сразу же прописал мерказолил. Принимала это лекарство более полугода, но заметных улучшений не наступало. Вскоре в области шеи появилось уплотнение, доктор предложил операцию...

Я же решила прибегнуть к помощи народной медицины. Стала пить настои дурнишника обыкновенного (спешу предупредить – растение ядовито).

Отвар готовила из расчета 1 ст. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка. Кипятила 10 минут на слабом огне, настаивала 1 час, процеживала. Пила по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день. На больное место ставила компрессы из крепкого отвара коры дуба.

В первые дни такого лечения состояние здоровья улучшилось, но потом все вернулось на круги своя.

Тогда я приготовила настойку грецких орехов молочной спелости.

100 г зеленых грецких орехов залила 0,5 л водки, настаивала 2 месяца и пила по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Потом делала перерыв в 10 дней и опять принимала лекарство. Одно-

временно с приемом настойки втирала в уплотнение мазь на основе корня девясила. 100 г истолченного в порошок корня девясила положила в стеклянную банку, залила 300 г растопленного, несоленого нутряного свиного жира. Кипятила на водяной бане 2 часа. Втирала перед сном, затем тепло укутывала. Мазь хранила в холодильнике.

Помог мне и настой из боярышника, валерианы и лесной земляники.

Смешивала 10 г цветков (или 20 г плодов) боярышника, 10 г корня валерианы и 20 г листьев земляники. 3 ст. ложки сбора заливала 0,5 л кипятка в термос, оставляла настаиваться на ночь. Пила по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Буквально через месяц я почувствовала себя намного лучше. Прекратились сердечные боли, нормализовался сон, исчезла раздражительность, вес пришел в норму. Описанный выше курс лечения длился 4 месяца. Я перестала принимать таблетки. Сейчас провожу профилактический курс лечения по одному месяцу раз в полгода. Чувствую себя неплохо, чего и вам всем желаю.

Адрес: Агаповичевой Ольге Александровне, 357532 Ставропольский край, г. Пятигорск, п/о 32, а/я 68.

Комментарий Александра Печеневского:

Похожий недуг недавно буквально сразил моего хорошего друга и сослуживца контр-адмирала Олега Васильевича. Он прошел все муки ада, побывал под капельницами в Красногорском госпитале. Врачи поставили диагноз: *диффузный токсический зоб*. Конечно, об этом мне стало известно, и я приготовил

сбор трав из зюзника европейского, пустырника, боярышника, дрока красильного, дурнишника, листа грецкого ореха, синюхи голубой, якорцев стелющихся, желтушника.

Травы взять в равных весовых соотношениях. На 0,5 л он брал 1 ст. ложку смеси трав, доводил до кипения и варил 5-7 минут на слабом огне под крышкой. Раствор настаивался 1 час, после чего процеживался. В готовый настой добавлял по 1 десертной

ложке соков грецкого ореха, пустырника и дурнишника. Полученный раствор принимал по 100 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения продолжался 1,5 месяца. Перерыв 2 недели. Всего проведено 3 курса лечения.

Состояние его здоровья сегодня не вызывает опасений. Как вы поняли, лечение травами проводилось параллельно с медикаментозным. Сам недуг чреват многими осложнениями: поражение сердечной мышцы – токсическая миокардиодистрофия с нарушениями ритма, – нарушается деятельность нервной системы, истощается организм, больной буквально сгорает. Поэтому, уважаемые читатели, без врачебной помощи не обойтись. А народная медицина – о ней не забывайте. Польза от трав – факт установленный – большая.

ВМЕСТЕ С «ЛАСТОЧКОЙ»

Диабет

Листала подшивки «ЗОЖ» и вновь перечитала статью «Курс – это 54 дня!» (№ 18 за 2002 год) в рубрике «Мы ничего не придумываем».

Я болею *диабетом* более тридцати лет. Только товарищи по несчастью знают, что хуже этой болезни ничего нет. Прочитала я про смесь водки с маслом, подумала-подумала и решила пить ее.

Прошло 9 месяцев. У меня перестала болеть голова, исчез шум, стала лучше слышать. В апреле 2002 года сделала перерыв и сразу же почувствовала себя хуже. Начала пить смесь снова, пью и по сей день, все у меня в порядке.

К врачам сейчас не хожу, нет нужды в этом. Сахар крови 6,2, АД 140/80. А из таблеток принимаю раз в сутки манинил-5.

Так что помогла мне водка с маслом на все 100%. Смесь «30+30» решила пить до конца своей одинокой жизни.

Дай Бог здоровья Николаю Викторовичу Шевченко за его рецепт. Хотелось бы поблагодарить его лично, но, увы...

Еще я пользуюсь кольцом из медной проволоки. Чуть

заболит голова (но это бывает очень редко) – надеваю кольцо: 5 минут, и порядок. И еще выручают меня березовая плашка и палка из березы. Иногда заболит шея – я палочку под шею, полежу минут 20 – и опять все нормально. А с плашкой расстаюсь только на день, зову ее «Ласточка». Когда ложусь спать, беру ее с собой, обнимаю и говорю: «Ласточка».

Возможно, диабетики боятся пить смесь водки с маслом, но хуже не будет, а только лучше.

Чувствую я себя лучше, чем в 30 лет, а мне ведь уже за 70. Много хожу, делаю физзарядку, на ночь и утром массирую руки и ноги.

Адрес: Чеснаковой Марии Константиновне, 659330 г. Бийск-30, пер. Красноярский, д. 43, кв. 1.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

СПЛЯШИ-КА «ЦЫГАНОЧКУ» В 80 ЛЕТ

Остеохондроз шейный

Многие из тех, кому уже за 60, мучаются от *шейного остеохондроза* и от боли под левой лопаткой — будто кол забит. Как правило, сбоями в преклонном возрасте нам отвечает тот орган, над которым мы больше всего издевались в молодости или просто не обращали внимания на состояние своего здоровья. У алкоголиков, например, часто случается цирроз печени. А я пережил долгое знакомство с «прелестями» остеохондроза и победил его, уже будучи на пенсии.

Мне сейчас 80 лет, время и возможности уделять внимание своему здоровью теперь есть. Старший офицер милиции, я работал последние 15 лет в министерстве внутренних дел, имею право пользоваться услугами поликлиники и госпиталя МВД республики. Все, что могла мне дать традиционная медицина, получил сполна, а улучшения здоровья так и не наступило. Долго размышлял, что послужило причиной остеохондроза. Решил, что это результат оперативно-следственной работы, при которой приходилось исписывать по сто страниц в день. А говорят, нервный центр, обеспечивающий точные движения правой руки, как раз находится под левой лопаткой. Я испытывал здесь адские боли при нажатии и шум в затылке.

Решил применить жесткий массаж. Мне повезло, на обочине дороги подобрал полуось от грузового автомобиля. Она соединяет мотор с задним ведущим мостом и весит около 30 кг. Принес находку домой, отчистил и расположил под батареей. Здесь она никому не мешает.

Каждое утро во время зарядки с помощью полуоси я теперь занимаюсь массажем спины. Держу свою «гантель» двумя руками за конец у плеча.

Вначале было так больно, что боялся повредить кожу. Тогда я стал как бы прокатывать этот массажер по лопаткам. Постепенно боль пропала, шум в затылке исчез, а моя полуось гуляет по другим частям плечей и спины. В результате в свои 80 обхожусь без возрастного горба, выгляжу стройным, как сорокалетний мужчина.

Недавно у моей жены был юбилей. Ей исполнилось 70. Отмечали торжественную дату в ресторане, и я под баян исполнил «цыганочку». Пляску запечатлели на кинопленку. Теперь мои племянники, а им по 60 лет, всем показывают, как надо следить за своим здоровьем, чтобы плясать в 80 лет.

Я давно не хожу в поликлинику и не бываю в госпитале, потому что понял: никто не даст здоровья со стороны, если сам постоянно не будешь его добывать. Мой прадед прожил 104 года и ни разу, как рассказывала прабабка, к врачам не обращался. Вот и думайте, как не запустить свое здоровье. Наш организм устроен мудро, и лучше заблаговременно уделить ему внимание, предупреждая грядущие заболевания.

Василий Яковлевич Кучеров.
г. Кишинев.

ПОДУШКА С «ГРУЗИКОМ» ДЛЯ НОГ

Артроз коленных суставов

Если *ноют коленки*, если вы долго ворочаетесь в постели, стараясь найти удобное положение, чтобы унять боль, советую вместо болеутоляющих и снотворных таблеток взять на заметку простой, но очень эффективный прием, который позволит спокойно выспаться до самого утра.

Итак, лягте на спину, ноги вместе. Накройтесь одеялом, сверху на колени положите большую подушку. Если подушка легкая, утяжелите ее каким-нибудь дополнительным «грузиком», например, толстой книгой. Минут через 12-15 боль в коленках стихнет.

Вам останется только встать, положить книгу на место и — спокойной ночи!

Этот рецепт я, можно сказать, «высмотрела» в детстве, когда к нам в гости из дальнего села пришла (автобусного сообщения тогда не было) одна старушка, преодолев расстояние более 20 километров. Шла часов шесть.

Мама покормила гостью и уложила спать. Из любопытства я заглянула за занавеску: подушка была у старушки на ногах, а сверху лежал ее холщовый мешочек-котомка. «Подушку нужно класть под голову», — подсказала я бабушке. «Знаю, детка, — улыбнулась та в ответ. — Да только ноженьки мои устали, пусть маленько отдохнут под подушкой». Через какое-то время я вновь подошла к гостье. Она уже спала. Подушка лежала, где положено, котомка с вещичками — рядом с кроватью.

Татьяна Долгаева.
г. Саранск.

ВСЕМ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Остеохондроз, остеопороз, радикулит

Обращаюсь к «коллегам» по *остеохондрозу, остеопорозу, радикулиту* — ко всем, у кого проблемы с позвоночником.

9 апреля, выйдя утром на пробежку, не добежал до финиша, до дома дохромал.

Странно, ничто, как говорится, не предвещало беды. Накануне спина беспокоила, но без резких болей, нигде ничего не клинило, и на тебе.

Мне за 50, больше года назад бросил пить (не выпивать, а именно пить). Чего это стоило — отдельный разговор. Каждый, кто сталкивался с этой проблемой, знает, что рано или поздно ему приходится выбирать между семьей и... водкой, между работой и... водкой, между жизнью и... водкой. И не всегда этот выбор в пользу жизни.

Жаль, что те, кому эти слова можно было бы адресовать, газет не читают.

Год, вспомнив прошлый опыт, я посвятил восстановлению физических качеств. Бегал, занимался с отягощениями, закаливался, и вот итог.

Он меня не обескуражил, и раньше случалось. Подумал, отлежусь.

Но на этот раз не получилось. Болезненные ощущения со временем нарастали. Через несколько дней я уже не мог лежать на спине — моментально немела правая нога, начиная от ягодицы. Ходить больно, пройдя 50 метров, отдыхаешь, как цапля, на одной ноге...

Короче, все всерьез и надолго.

Болезней я не боюсь. Считаю, возможно, наивно, что могу с ними справиться.

Полностью солидарен с, увы, покойным писателем Черкасовым: «Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди». Знаю, что вся эта философия безграничного оптимизма может разбиться даже от столкновения с «простым» хроническим (аллергическим) насморком.

Знаю. Но всячески холю и нежу в себе веру даже не столько в собственные силы, сколько в безграничные возможности человека.

Собственно, эта вера и есть моя религия, ибо другой, воспитанный в духе господствующей в 60 — 70-е годы в СССР идеологии, не приемлю.

Мое, наше с тобой, читатель, поколение в основной массе переделке не подлежит. Плохи мы, хороши ли — мы такие. Есть исключения — это радует, подтверждая правило.

Больше 20 лет назад подошел к ржавеющей в гараже любимой штанге. С трудом («...и примешь ты смерть от коня своего»), но выжал. В спине что-то хрустнуло, без острой боли. Ощущение слабости ненадолго, и все.

Но нет. Не все. Позвоночник я все-таки повредил, и это повреждение начало давать о себе знать.

Спустя месяц примерно, прибегнув к родственным связям, лег в городскую больницу.

К этому времени спать без обезболивающих уколов уже не мог. Доковылять до столовой, поковыряться в тарелке минуту-две, не больше, стоя у подоконника, — на это уходили все силы. На укол, в туалет — вдоль стеночки в страхе потерять сознание от накатывающей вдруг дурноты.

Но зато законное право на койку у окна, возможность думать, читать, анализировать. На этой койке, обложившись годовыми подшивками журнала «ФиС», я начал работу над своей стратегией выздоровления.

Она оказалась проста. В радиусе 200 м от больницы облюбовал площадку с раскидистым деревом, рядом строительные блоки — прекрасный спортзал.

Тренировка утром, перед завтраком, тренировка вечером.

С чего начал? С того, что хорошо мог.

1. Подтягивания.
2. Поднимание согнутых ног в висе.
3. Приседания, держась за ветку на уровне груди.
4. Отжимания в упоре, сначала на уровне пояса, затем от земли.
5. Имитация наклонов и поворотов во всех направлениях с опорой на руки.

Все это, несмотря на боль.

Утром просыпался задолго до всех, занимался задержкой дыхания. Без всяких методик, по простой схеме. Начиная, скажем, с 30 секунд и прибавляя по 10-20 секунд, доходил до предела. Довольно быстро дошел до 4 и более минут.

Авторитетно подтверждаю, что, если задержать дыхание на предельно возможное для вас время хотя бы пару раз, проходит любая (даже самая острая — зубная) боль, жаль, ненадолго.

Потом заполнял дневник. В него, как Гобсек, заносил каждое движение, радуясь самым мелким успехам, в поисках улучшения внимательно прослушивал свой организм.

После полутора месяцев стационара улучшений почти никаких. Затем месяц в заводском профилактории. Утром сползаю с кровати, застилаю ее буквально на четвереньках — и, не завязывая шнурки, на спортивную площадку. Там после разминки осиливал и шнурки.

Надо ли говорить, что в профилактории проходил все возможные процедуры (и грязи), числом и качеством больше и выше больничных.

Прошел месяц. Со своим дневником и непроходящей болезнью оказался дома и... начал голодать.

Повезло. Через 18 суток голодания с баночкой тертых яблок с медом я сел на поезд с горящей путевкой в санаторий.

Там я навсегда распрощался с болями. А еще примерно через полгода почувствовал себя полноценным, так сказать, членом общества. Окончательно убедиться в этом помог случай. В одной из турпоездок в порыве какого-то мальчишеского азарта я подхватил на руки свою 70-килограммовую жену, легко. Так нас и запечатлела фотокамера.

В память о болезни у меня остались наполовину высохшая икроножная мышца на правой ноге, неизбежная легкая хромота и позвоночник, не гнущийся назад, а вперед — пожалуйста. На войне как на войне.

Приобрел же я гораздо больше: помимо крепких мышц, ту самую веру, которая даже вопреки моим усилиям держит меня на поверхности жизни.

И вот 20 лет спустя представился случай все вспомнить.

Может ли меня напугать болезнь?

Смешно.

Однако как я с ней боролся на этот раз, я расскажу, если это возможно, в следующем письме.

Адрес: Ермакову Александру Васильевичу, 99016 Украина, г. Севастополь, ул. Богданова, д. 17, кв. 20.

Комментарий Николая Мазнева:

Это письмо сильного, волевого и целеустремленного человека, нашедшего для себя смысл жизни без спиртного. И

конечно же очень досадно, что пьющие люди зачастую совершенно не интересуются не только возможностями и способами расстаться с этим пагубным пристрастием, но и самими собой как представителями рода человеческого. При лечении любой болезни надо обдумывать каждое свое действие, направленное на исцеление. Воля и сила человека также должны быть осмысленны – героизм не всегда бывает уместен по отношению к болезни. На этом и обжегся Александр Васильевич, дважды наступив на одни и те же грабли: сначала, поднимая штангу в нарушение всех правил, он травмировал позвоночник. Следствием травмы могло быть либо защемление седалищного нерва, либо грыжа межпозвоночного диска, или же микроперелом позвонка. Не выяснив причин, приведших к заболеванию, или не посчитавшись с советами врачей-специалистов, наш герой решил лечиться самостоятельно. И опять наделал много ошибок. Вместо того чтобы изначально принять меры к снятию воспаления позвоночника или дать возможность позвонку прийти в норму, он стал бегать. А бег, кроме положительных, имеет и отрицательные моменты: он приводит к сжатию позвонков, к их травмированию. Когда мышцы спины и ног сильны и отсутствуют в них воспалительные процессы, бег – это великое благо. Но опять же в том случае, когда сердце или почки здоровые. А если нет? Бег должен быть дозированным, щадящим, хотя бы на первых порах, до полного выздоровления этих органов. Я не согласен также с утверждением Александра Васильевича, что: «Мое, наше с тобой, читатель, поколение в основной массе переделке не подлежит. Плохи мы, хороши ли — мы такие». Здесь он противоречит сам себе: ведь он же пошел наперекор дурным привычкам и стал интересней, лучше и сильней. Стало быть, решил переделать себя. А если бы остался прежним? Но я позволю себе сделать попытку показать его ошибки, чтобы другие не повторяли. Сначала – о подъеме тяжестей. Здесь, как и везде и во всем, желательно придерживаться определенных правил:

– тяжести поднимать надо посильные;

– перед тренировкой или поднятием тяжестей мышцы должны быть достаточно хорошо прогретыми;

– поднимая тяжести, надо принять удобное положение туловища и ног, выпрямить спину и только после этого выполнять нужное действие;

– рывки при подъеме недопустимы, если это не спортивные тренировки.

Что нужно делать, если «сорвали» спину?

– Сначала надо обратиться к врачу-специалисту для установления диагноза;

– при растяжении (разрыве) мышц или связок – принять меры к приведению их в здоровое состояние;

– при травме позвонков – обеспечить их заживление.

После выполнения предыдущих мероприятий начинать выполнять специальные физические упражнения:

– висы на перекладине для вытяжения позвоночника и ослабления защемления нерва – от 20 секунд до 1 минуты, несколько раз в день. Те, у кого имеются силы и возможности – подтягиваться на перекладине по 10-20 раз в день (не обязательно все сразу), с постепенным увеличением повторений;

– повиснуть на руках на перекладине так, чтобы ноги не доставали пола;

– подтянуться кверху, а потом сразу же опуститься, не отпуская рук от перекладины. Тело должно как бы встряхиваться, вытягиваться. В этом случае защемленный нерв освободится, и боль пройдет;

– лежа на животе, пытаться поднять туловище и голову вверх, 10-20 повторений. Если сразу не будет получаться, помогать немного руками (наподобие отжиманий от пола);

– то же самое, но с напряжением ягодичных мышц;

– лежа на животе, поднимать ноги вверх, немного подержать и медленно опустить их в исходное положение. Делать по 10-20 раз. Если сразу не получится все как надо, обязательно получится через какое-то время. Следить за тем, что-

бы организм не был излишне перенапряжен, во всем должна быть мера.

Кроме этих мероприятий, проводить регулярно массаж поясничного отдела спины и больной ноги для улучшения движения крови.

Теперь о голодании. При некоторых заболеваниях, в том числе и заболеваниях суставов, голодание не рекомендуется.

Для освобождения седалищного нерва от защемления можно использовать также следующие методы:

При *воспалении седалищного нерва*

принимать настойку корня переступеня белого: залить водкой в соотношении 1:20 измельченный корень, настоять 14 дней, отжать и процедить.

Добавить в стакан с теплой кипяченой водой 1-2 ч. ложки яблочного уксуса и такое же количество меда, тщательно размешать. Пить до 5 стаканов ежедневно в любое время.

Кроме питья проводить аппликации из яблочного уксуса: намочить марлю в уксусе с водой (1часть уксуса и 2 части воды), прикладывать к больным местам.

Смешать 0,5 стакана тертого хрена, 0,5 стакана тертого картофеля и 1 ст. ложку меда. Смазать поясницу подсолнечным маслом и наложить смесь, сверху положить полиэтиленовую пленку и теплый шарф или шаль, держать 1 час. Курс лечения – 3-5 процедур каждый день или через день.

Хрен в данном случае дает раздражающий эффект, картофель – уменьшает раздражение на кожу, а мед – успокаивает нервную систему. Хрен оказывает влияние на систему «мочевой пузырь», меридиан которого проходит через область седалищного нерва. Этим, кстати, объясняется, что при заболеваниях мочевого пузыря частыми спутниками являются радикулиты, невралгии, воспаление седалищного нерва.

Замесить тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда оно скиснет, взять вчетверо сложенную ткань, намазать на нее тесто слоем 1-2 см и приложить к больному месту. Процедуры делать ежедневно на ночь. Курс лечения – 10 процедур. Для усиления лечебно-

го действия можно добавить в опару 1-2 ч. ложки скипидара.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку корневищ папоротника, греть на малом огне 15–20 минут и настоять 2 часа. Пить по глотку 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Растение ядовито!

При *болезни седалищного нерва* в виде компрессов и растираний использовать касторовое масло.

Залить 3 л кипятка 1 кг молодых побегов сосны, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настоять 4 часа, процедить. Для ванн: 1 л такого отвара на каждые 15 л воды при температуре 33-34°. Время процедуры – 10-15 минут.

Натереть на терке 70 г хрена и завернуть его в марлю. Поместить в ванну с температурой воды 36-38 градусов. Ванны принимать ежедневно в течение 10-14 дней.

Однако перечисленные здесь методы не являются основополагающими, а лишь частью системы лечения этого заболевания.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ КОСТЫЛЕЙ

Ревматизм

Более 10 лет назад у меня сильно заболели суставы ног. Передвигался с трудом, на костылях, черепашьим шагом. Чего я только к коленям и стопам не прикладывал: листья лопуха, капусты, распаренную солому... Лекарства пил, мазями разными растирался — помогало, но ненадолго. Врачи разводили руками, мол, что вы хотите: в вашем возрасте (мне за 70) уже должно что-нибудь болеть.

Решил самостоятельно избавляться от недуга. Вспомнил, как в программе «Поле чудес» был задан вопрос: какой овощ на Руси применялся при лечении *ревматизма*? Правильный ответ — редька. С нее-то я и начал. Теперь хожу за грибами, на зимнюю рыбалку, работаю на даче. Вот рецепт.

Редьку помойте, почистите, потрите на терке или пропустите через мясорубку. Нанесите кашицу на больные места, накройте полиэтиленовой пленкой,

зафиксируйте повязкой или бинтом. Делайте такой компресс на ночь. Улучшение наступит после 3-4 процедур. Лечение пойдет успешнее, если использовать аппарат «Витафон» или какой-либо другой, улучшающий кровообращение.

Противовоспалительными мазями не пользуюсь. Вместо них пью отвар зверобоя, который можно заменить или дополнить отварами базилика, календулы. И конечно же регулярно использовать редьку, ибо в ней содержатся вещества, необходимые для лечения остеохондроза, радикулита, а также простудных заболеваний.

Однажды хворь прихватила меня в деревне. Редьки не было. Решил полечиться хреном. За ночь недуг прошел, но на коже возник ожог. Поэтому держать долго хрен нельзя, максимум 4-5 часов.

Эффективно и за короткое время снимает боль неочищенный свежий огурец, измельченный на терке.

Но тепличные огурцы не годятся. Иногда использую комнатное растение каланхоэ.

Достаточно сорвать несколько листиков и несколько минут растирать ими больные суставы. Можно приложить и на ночь.

И еще один рецепт — ванночки из технической соли. Поваренная, йодированная и соль-лизунец не помогают. Нужна серая, зернистая. Ее можно спросить на заводах, применяется она для смягчения воды в котельных. У одной женщины почти все суставы были «окаменелыми». Стала принимать ванны, и после первой же процедуры распрямились пальцы рук. После 12-й излечилась практически полностью.

Адрес: Филатову Михаилу Семеновичу, 420110 г. Казань, пр-т Победы, д. 68, кв. 137.

Н.М.: В деле лечения суставов, как и любого другого заболевания, должна быть определенная система и последовательность. Средства лечения, подобные редьке, с успехом могут стать составной частью этой системы, где каждому методу отведено свое место применения и свое время действия. Конечно, редька и техническая соль прекрасно лечат только что начавшееся заболевание суставов, но пытаться

вылечить одними лишь этими методами запущенную болезнь – почти бесполезное дело. Если бы это было так легко и просто, никто бы не страдал заболеваниями суставов. Здесь нужны и ванны, и массаж, и компрессы, и прием внутрь различных препаратов.

В качестве компрессов с успехом можно пользоваться корнем лопуха, черной грайворонской редькой, хреном обыкновенным, овсяной соломой. Лучшими ваннами можно признать ванны из овсяной соломы и сенной трухи с добавлением веточек сосны.

Внутрь употреблять можно отвары корня лопуха, овсяной соломы, настой листьев брусники, черной смородины, траву и цветки фиалки трехцветной. И все это делается, повторюсь, по строго определенной системе:

трижды в день за 30 минут до еды пьют настои и отвары; через день принимают полные ванны (или делают обертывания) с отваром овсяной соломы и сенной трухи; по мере необходимости делают компрессы и аппликации, по возможности почаще (хотя бы в неделю 2 раза) делают компрессы.

ОБЛИВАЮСЬ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Артрит, артроз

Мы с мужем – пенсионеры. Он в прошлом педагог, я воспитатель детского сада, какое-то время даже заведующей работала. У нас трое детей, трое внуков. Правда, жизнь всех разбросала: дочь — на Украине, сыновья — в Москве. А мы с дедом живем в Адыгее.

Летом дети приезжают к нам, помогают благоустраивать дом. Мы трудимся в огороде, выращиваем неплохие урожаи овощей и ягод и конечно же лекарственных трав.

И я, и муж, к сожалению, как и многие пожилые люди, не можем похвастаться здоровьем. То одно заболит, то другое. У меня, например, *артроз*, колени распухали так, что всю домашнюю работу делала сидя. Решила взяться за себя, благо в «ЗОЖ» столько советов — только не ленись!

Начала я по утрам в любую погоду, стоя босиком на земле, обливаться двумя ведрами холодной воды. Обязательно делаю зарядку, потом 400 шагов на коленях — через боль, на выдохе и 200 — на ягодицах. Раз в неделю голодаю, провожу очищение льняным семенем по Любимовой. Стопы ног натираю яблочным уксусом: избавилась от судорог, да и давление нормализовалось. Кстати, этому способствует и зеленый чай с молоком.

О таблетках не вспоминаю, теперь мне по силам ходить целый день. Причем довольно быстрым шагом, наверное, скоро и бегать смогу.

Твержу одно: «Не знаю счастья большего, чем без лекарства жить»...

Адрес: Кучминой Вере Ивановне, 385730 Адыгея, Майкопский р-н, пос. Тульский, ул. Речная, д. 4.

«ЗОЖ»: Для новых наших читателей, да и для не обративших внимания на рекомендации Натальи Владимировны — увы, такое бывает — напоминаем рецепт очистки льняным семенем.

«Есть хороший рецепт выведения из организма солей, токсинов и даже радионуклидов: взять 1 стакан (200 г) семени льна, залить 3 л холодной родниковой воды, довести до кипения и поставить на водяную баню на 2 часа на малый огонь.

Из готового отвара убрать семя льна. Пить три дня по 1 л в день. Через каждые три дня делать новый раствор. Курс лечения — 18 дней.

Из семян льна, оставшихся от отвара, прикладывать компрессы с вощеной бумагой к суставам и завязывать бинтом. Компрессы эффективны не только при артрите, но и при артрозе. Пройдут боли и ломота в суставах».

Н.М.: Лечение холодной водой происходит как при употреблении ее внутрь, так и в виде различных водных процедур – ванн, обливаний, обтираний, хождения босиком по росе, снегу, мокрым камням, а также купания в холодной воде. Все эти способы эффективны при лечении многих болезней: нервных, сердечно-сосудистых, верхних дыхательных путей, лихорадочных болезнях с целью понижения температуры, как

средство, улучшающее кровообращение, при головных болях. Специалисты утверждают, что лечебные процедуры с холодной водой снижают риск развития простудных и других заболеваний более чем в 25 раз. Это объясняется тем, что при контакте человека с холодной водой происходит выброс гормона надпочечников – адреналина. Его еще называют гормоном страха или стресса, он отвечает за приспособление к экстремальным условиям. Организм, попав в экстремальную ситуацию охлаждения, начинает бороться, подключает все свои резервы – тело краснеет, происходит прилив крови к тканям. Все органы начинают усиленно работать. И там, где орган уже привык к хронической болезни, появляются силы на борьбу с недугом. Адреналин снижает болевую чувствительность, увеличивает скорость сердцебиения, улучшает кровенаполнение внутренних органов и мозга, активирует иммунную систему, запускает выработку тепла. За время пребывания в холодной воде или под холодной водой ощущается внутренний жар (все системы организма направлены на выработку энергии) – происходит тренировка иммунной системы, терморегуляции, подготовка к восприятию стресса. При лечении холодом необходимо положительно настроиться на процедуры, осознать их действенность. Используя в лечении холодную воду, надо помнить, что процедуры должны быть по длительности не более 1-3 минут – за это время организм не успеет переохладиться.

Питье холодной воды в умеренном количестве полезно для здоровых людей и лиц, имеющих слишком пористую кожу, страдающих истечениями из каких-либо органов. Она помогает при обмороках, похмелье, рвоте, головокружении, жажде, повышенной температуре тела, болезнях печени и крови, при отравлениях. Однако питье большого количества холодной воды в один прием может привести к быстрому и сильному охлаждению желудка и к отрицательным последствиям для него. Это вредно при заболеваниях нервной системы, ревматизме, подагре, параличе, лицам, страдающим опухолями внутренностей, закупорками. Закали-

ванием холодной водой или холодом можно лечить также ревматизм, воспаление седалищного нерва, бронхиальную астму. Правда, иногда после начала лечения могут происходить обострения болезней, повышение температуры, зуд. Но это не должно останавливать, надо продолжать лечиться. Вместе с тем, если процедура с холодной водой будет продолжаться более 2-3 минут, то уже через 10 минут человек истощит тепловые ресурсы, и наступит опасное переохлаждение. Переохлаждение может наступить и в том случае, когда человек, недостаточно хорошо прогревшись, окатывает себя холодной водой. Результатом подобных процедур могут стать заболевания суставов. Поэтому перед тем, как начать моржевание или обливание холодной водой, необходимо проконсультироваться с врачом. При этом существуют четкие противопоказания лечения холодом: эти процедуры не рекомендуются при аллергии на холод, воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, нарушенной функции почек.

Вера Ивановна еще радуется тому, что, имея артроз коленных суставов, она, преодолевая боль, делала (передвигалась) ежедневно по 400 шагов на коленях и 200 — на ягодицах. На ягодицах можно «ходить» сколько угодно, а вот на больных коленях я очень не советовал бы – можно разрушить сустав. Также повторюсь еще раз, при болезнях суставов нельзя лечиться голодом, ни по чьей системе.

МЕНЯ СПАСАЕТ ТОДИКАМП

Остеохондроз, радикулит

Всегда мечтала быть врачом, даже поступала в медицинский институт. Но сложилось так, что стала журналистом. Работу свою люблю, но к медицине по-прежнему влечет. Расскажу, как пятнадцать лет назад я открыла свой универсальный рецепт.

В те годы я работала редактором в Алма-Ате, пришлось заменять начальника, и, видимо, от нервных перегрузок ста-

ла чувствовать себя все хуже и хуже. В каком-то журнале мне попалась статья «Охаянный пророк» — о Михаиле Петровиче Тодике, который лечил многие болезни настойкой зеленых грецких орехов на керосине. Решила сделать лекарство сама.

Наполнила трехлитровую банку зелеными грецкими орехами, благо, в Алма-Ате они растут, залила керосином (даже не очистив его), а дней через двадцать начала принимать настой. Первую неделю пила по 25 капель за 20 минут до еды, вторую — по 30 капель, третью — по 35 капель и четвертую неделю, последнюю, — по 1 ч. ложке.

Желание выздороветь было таким огромным, что я не замечала ни специфического запаха препарата, ни «керосиновой» отрыжки после него.

Прошел месяц, а может, два. Курс лечения давно закончился. Просыпаюсь однажды утром и чувствую, что как-то уж очень хорошо и радостно на душе. Настроение прекрасное! Самочувствие замечательное! Это состояние не прошло и на другой день, и на следующий. На работе меня стали останавливать: «Что это с вами? Еще недавно походка была тяжелая, взгляд потухший. А сейчас — глаза горят, улыбка...»

Я рассказала, как пила самодельное лекарство тодикамп (по фамилии создателя), и другим тоже захотелось быть здоровыми и счастливыми. Очень многим тодикамп помог, но, если честно, кому-то и не помог. Наверное, выздоровление зависит от многого: состояния души, веры в успех, желания поправиться.

Для меня это поистине универсальное лекарство. Тодикамп помогает при *остеохондрозе, радикулите.*

Для этого нужно на хлопчатобумажной ткани (не на марле!) смочить препаратом участок 2х2 см. Больное место смазать растительным маслом, наложить ткань и утеплить. Держать не более 2 часов. Заметное облегчение наступает после 3-15 процедур.

Сейчас я живу в Нижнем Новгороде, где не растут грецкие орехи. Но выход все равно нашла: договорилась на рынке с узбеками, и они специально привезли недозрелый грецкий орех, который как раз и есть мощный источник фитонцидов.

Адрес: Нагорной Юлии Николаевне, 603080 г. Нижний Новгород, ул. Ижевская, д. 60.

«ЗОЖ»: Справедливости ради необходимо сделать несколько уточнений. Автор тодикампа назван в общем-то правильно: преподаватель географического факультета Кишиневского университета Михаил Петрович Тодика. Но вот готовил он свою фирменную настойку несколько иначе.

100 грецких орехов молочно-восковой спелости (можно разрезать пополам) положить в 3-литровую банку. Почти доверху залить керосином — лучше очищенным. Плотно закупорить металлической крышкой. Положить сверху груз 10-15 кг и зарыть в землю на глубину до метра. Под землей снадобье настаивать до 3 месяцев.

Н.М.: Прискорбно, когда забывают кого-то из настоящих целителей. Думается, что это происходит в том случае, когда человек здоров, а когда заболеет, то обязательно вспоминает того, кто может помочь, и находит абсолютно все и всех. Ведь вспомнила же Юлия Николаевна про талантливого целителя Михаила Петровича Тодика, вспомнят и других.

Керосинолечение, которое взял за основу своих рецептов М.П. Тодика, «вошло в моду» в конце XIX века, когда керосин был одним из главных источников тепла и света. Керосин сначала использовали преимущественно как наружное средство в качестве компрессов от простудных и суставных заболеваний. Позже им стали лечить и внутренние заболевания. Сам я лично лечением керосином не занимался, поэтому ничего не могу сказать ни о его лечебных свойствах, ни о его вредном действии. Но я бы очень внимательно прислушался к мнению специалистов на этот счет, прежде чем бросаться в такое экстремальное лечение, как в прорубь головой.

Теперь о грецком орехе. Как лечебное средство он известен был с давних пор. В качестве лекарственного сырья в народной медицине используют листья, заготовленные в мае-июне, и недозрелые плоды (молочной спелости), а также околоплодники и спелые орехи. Грецкий орех обладает сильнейшими фитонцидными и бактерицидными свойствами. По содержанию витамина С он значительно превосходит черную смородину и цитрусовые. Из оболочки незрелых пло-

дов (молочной зрелости) и листьев грецкого ореха изготавливают настои и настойки для лечения многих заболеваний. Зрелые орехи по калорийности в 2 раза превышают пшеничный хлеб. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам (рекомендуется есть орехи вместе с изюмом и инжиром). Ядра спелых грецких орехов используются как тонизирующее средство у ослабленных больных.

МОЙ «ГЛИНЯНЫЙ» ЛЕКАРЬ

Люмбаго, воспаление пояснично-крестцового отдела позвоночника

С 36 лет страдаю радикулитом, правда, врачи по-разному указывают диагноз: *люмбаго, воспаление пояснично-крестцового отдела* и так далее. Хотя лечение назначают в основном одно и то же, да и боль — все та же, нестерпимая.

Как-то дочь посоветовала полечить спину глиной. Навезли дети глины, развели отстоянной водой, положили меня, утеплили, а глина — холодная! Ну, думаю, еще хуже будет, простужусь... Однако через некоторое время согрелась, даже хотела сбросить с себя одеяла. Но мои «врачи» были непреклонны: лежать два часа — и точка! А так как я была прикована к постели, то глину прикладывали на весь день, с перерывом в 10-15 минут. Ворочали меня, как мешок, с боку на спину. И каково было удивление, когда через два дня начала вставать, даже до туалета смогла дойти!

Много пишут о голубой глине, а мне на поясницу сделали 18 аппликаций из обыкновенной, рыжей. Уже много позже я приобрела книги по глинолечению, из которых узнала, что глина бывает рыжего цвета потому, что содержит много железа, а оно очень полезно для наших косточек. Теперь и сама стала умнее:

замешиваю глину настоями из листьев березы, ореха, сабельника, каштана, использую морскую или про-

стую соль. Кстати, листья тоже вмешиваю в глину: хуже не будет.

Думаю добавлять яблочный уксус. Дары природы безграничны, пользуйся — не ленись.

Как-то у соседки по даче разболелось колено, она не могла ступить на ногу. Вот тут-то глина дождалась своей очереди: два раза приложили, и у соседки все прошло. Вскоре другая знакомая — она уже 7 лет инвалид, ходила с палочкой — тоже решила полечиться глиной. После нескольких аппликаций про палку забыла. Правда, процедуры пришлось прервать — стало холодно, отопление тогда еще не включили — и спустя некоторое время у нее спину «схватило» снова. Сейчас уже третий мешок глины ей привезли. И ведь помогает! Конечно, не сразу излечивает, но зато не страдает человек, не мучается от болей. Так что «ура» рыжей глине!

А белую или голубую мы держим про запас. Однажды у меня заболел желудок, размешала 1 ч. ложку глиняной муки на стакан воды, выпила. Потом в осадок еще немного водички плеснула и проглотила. Легла, задремала, а когда проснулась, поняла, что у меня ничего не болит! А ведь хотели «скорую» вызывать. Вот какая у меня глина, мой добрый чудо-лекарь!

А.В. Шехватова.
Ростовская обл.

Н.М.: Свои лечебные свойства глина приобретает за счет содержащихся в ней микроэлементов, положительно действующих на организм при определенных заболеваниях. Однако в народной медицине существуют и другие не менее действенные способы лечения *люмбаго, воспаления пояснично-крестцового отдела позвоночника и других заболеваний позвоночника.*

Нарвать только что начинающих распускаться свежих березовых почек (когда из створок почки начнет появляться кончик зеленого клейкого листика), высыпать их в эмалированную посуду и залить кипятком на уровень, чуть превышающий уровень самих почек. Через 15-20 минут почки из посуды изъять и наложить их на больное место, сверху прикрыть свернутой вчетверо фланелевой или х/б тканью, на нее –

целлофан и, наконец, обернуть шерстяным или другим толстым лоскутом. Лечь с таким компрессом на кровать на час-полтора. Иногда достаточно бывает 2-3 таких процедур.

Количество почек зависит от размера площади, на которую надо будет наложить компресс. Обычно хватает объема их 0,5-1 л банки.

Сорвать 3-4 мухомора, подержать их 2 дня в прохладном месте, затем мелко накрошить, положить в банку и залить водкой настолько, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца. Банку поставить в холодильник. Через 2 недели настойку нужно процедить и регулярно втирать полученное средство по мере необходимости в больные места.

Гриб мухомор можно приготовить и по-другому:

сорвать руками (ножом не срезать) ножку красного мухомора вместе со шляпкой. Разложить на бумагу в один слой в темном месте, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или руками набить в стеклянную банку до отказа, залить спиртом (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,7-1 м. Можно плотно укутать темными тряпками, чтобы не проникал свет, и поставить или в холодильник снизу, или в погреб на две недели. После этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Приготовленное таким образом средство использовать в качестве компрессов или растирки.

При *радикулите, люмбаго, воспалении тройничного нерва* в больные места втирать эмульсию, составленную из

120 г толченого корня касатика водяного и 0,5 л растительного масла.

Смочить соком черной редьки кусок чистой плотной мягкой ткани, наложить его на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 2-3 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

КАТАРАКТУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

Катаракта

Пятнадцать лет назад маме сделали операцию по удалению *катаракты*. Сейчас ей 85 лет. Очки надевает только тогда, когда пишет письма, читает или смотрит телевизор.

В те времена операции были бесплатными. А сейчас, увы, это удовольствие стоит от 10 до 20 тысяч рублей. Известно, что катаракта бывает в основном у пожилых людей, не каждому пенсионеру операция по карману. Но катаракту можно предотвратить, если умело проводить профилактику или своевременно начать лечение. Я уже несколько лет собираю и использую рецепты от этого недуга. Советов много, каждый должен выбрать что-то подходящее именно ему.

• Возьмите яблоко, срежьте верхушку, удалите сердцевину, залейте в углубление мед, закройте отверстие верхушкой. Через 2 дня медово-яблочный сок перелейте в чистую баночку и закапывайте утром и вечером по 2 капли.

• При начальных стадиях катаракты применяйте сок алоэ. Соберите нижние листья с 2-4-летних растений, выдержите их в холодильнике в темноте при температуре 4-8^{0}С в течение 12 суток. Листья промойте кипяченой водой, порежьте пластинками на мелкие кусочки — 0,2-0,3 см, заверните в марлю и отожмите. Разведите сок кипяченой водой 1:10 и закапывайте в глаза. При беременности, воспалении мочевого пузыря и кровотечениях лучше не использовать сок алоэ.

• Хорошее средство борьбы с катарактой — зеленый чай. Пейте его по стакану 2 раза в день.

• Регулярно в течение года употребляйте сок свежей капусты по 1 стакану в день в два приема.

• Для лечения катаракты используйте также корень пиона и марьин корень. 1 ст. ложку мелко измельченных корней залейте кипятком, плотно закройте крышкой, настаивайте 3 часа. Прокипятите 5 минут, процедите, пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

• Ежедневно на завтрак съедайте 100 г проросших зерен пшеницы или ржи.

• Промывайте глаза настоем очанки звездной: 1 ст. ложку на стакан кипятка. Пейте этот настой по 1 стакану в день, делайте на глаза компрессы.

• Отваром корневищ аира промывайте глаза 2-3 раза в день. Для этого заварите 1 ст. ложку на стакан кипятка и прокипятите 10 минут.

• Пейте в течение месяца 3 раза в день перед едой по 1/2 стакана смеси соков моркови и петрушки (3:1). Петрушку можно заменить 1/2 стакана свекольного сока.

• Отрежьте часть листа золотого уса, выдавите 2-3 капли сока, смешайте с 1 ч. ложкой кипяченой воды, ежедневно закапывайте в глаза.

• Смешайте свежий мед с соком моркови (1:1). Закапывайте в глаза утром и вечером.

• Ежедневно закапывайте сок фенхеля по 1-2 капли.

• Улучшает зрение употребление в пищу рыбных блюд, особенно из морской рыбы.

Существует множество рецептов по предотвращению и лечению катаракты, но я привела лишь те, которые доступны для пожилых людей, пенсионеров со скромным достатком.

Адрес: Перепелкиной Марии Николаевне, 625055 г. Тюмень, ул. Строителей, д. 29, кв. 4.

Комментарий Якова Пронина:

В советах Марии Николаевны приводится несколько оригинальных рецептов профилактики катаракты (помутнения внутриглазной линзы – хрусталика). Но так как в

большинстве из них составной частью является мед, хотелось бы предупредить о возможных аллергических реакциях и посоветовать применять не чистый мед, а так называемую сыту (раствор меда и кипяченой воды 1:1). Рецепты же с настоем очанки звездной и отваром корневищ аира больше подойдут не для лечения катаракты, а для лечения воспалительных заболеваний глаз – конъюнктивитов. Применение сока алоэ (мощнейшего биостимулятора) более эффективно при заболеваниях и повреждениях роговицы. Занимаясь профилактикой катаракты, необходимо помнить о том, что применение любого антикатарактального средства (будь то народное или аптечное) не должно по длительности превышать 2-3 месяца, так как развивается привыкание к нему. Необходимо делать либо перерыв до 1 месяца, либо применять состав или лекарство с другим механизмом действия. И хотя уважаемая Мария Николаевна очень верно заметила, что существует множество рецептов для профилактики катаракты, приведу еще один очень простой, но крайне эффективный состав:

берем официальное лекарственное средство – раствор тауфона 4 % (1 фл.) и добавляем в него 3 капли меда (лучше всего луговой или цветочный). Закапывать в оба глаза по 1 капле 2 раза в день. Капать 2 месяца, отдых – 1 месяц.

ГЛАЗА МОИ — ХЛЕБ МОЙ

Глаукома, катаракта, блефарит, отек век

Пишет вам это письмо ваша давняя почитательница преподаватель мировой литературы Татьяна Григорьевна Елисеева. Очень люблю нашу газету — могучее пособие по укреплению здоровья и долголетия.

Прочитав в «ЗОЖ» (№ 12 за 2005 год) небольшую заметку об укропе, захотелось дополнить перечень лечения этим дивным растением многих болезней, в частности *глаукомы*, которой страдаю. Надеюсь, мой опыт поможет людям.

Итак, все части растения, а в особенности семена, имеют в своем составе: анетин, масло, белковые вещества, сахариды, микроэлементы железа, кальция, калия, фосфора, тиамина, рибофлавина, никотиновую, аскорбиновую, фолиевую кислоты, каротин, камферол... Укроп пахучий расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление и глаукомное, так как обладает мочегонным действием. Укроп полезен при повышенном неврозе, тревожном сне, успокаивает сердце.

Применяют укроп при хронической коронарной недостаточности, атеросклерозе, заболеваниях печени, кишечных коликах, вздутии живота. Успешно используется укроп и при заболеваниях глаз: острых и хронических *конъюнктивитах, блефаритах, отеках век*, различных формах *глаукомы, катаракте.*

Итак, как я лечу глаза?

Беру 20 г семян укропа и заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю на протяжении дня в три приема. Этим же настоем промываю глаза несколько раз в день, а также делаю примочки. Если остается немного настоя, то стараюсь и его использовать — умываю лицо для увлажнения и питания сухой кожи.

Как я писала ранее, по профессии я учитель. Поэтому глаза мои — это мой хлеб. Я старательно за ними ухаживаю, выполняю все рекомендации офтальмолога. В итоге до сих пор остаюсь в строю — работаю.

В своей жизни мне пришлось много пережить, может, и это послужило причиной возникновения болезни. Когда я перенесла операцию глаза, пришла к выводу:

— нельзя нервничать;

— насколько возможно, все надо воспринимать философски;

— окружить себя хорошими друзьями, больше гулять на свежем воздухе и заниматься хобби – я лично веду драматический кружок при п/к «Патриот» для детей;

— не увлекаться огородом и поднятием тяжестей!

Что еще? Не за горами лето — кушайте каждый день по возможности чернику, землянику, черную смородину, шелковицу, зеленый лук и зеленый укроп в больших количествах.

Я давно уже перешла на сырые салаты, овсяную и гречневую каши, овощные супы, в небольших количествах отварную курятину, молоко, кефир. Осенью каждый день пью сок тыквы и варю из нее кашу.

Адрес: Елисеевой Татьяне Григорьевне, 10002 Украина, г. Житомир, ул. Гагарина, д. 32, кв. 39.

Я.П.: Письмо Елисеевой Татьяны Григорьевны крайне интересно как пример жизнеутверждающего, оптимистического подхода к жизни. С большим знанием дела описывает она полезные свойства укропа, но применение его для лечения такого серьезного и грозного заболевания, как глаукома, малоэффективно. Да, как общеукрепляющее, витаминное, легкое антигипертоническое средство укроп очень полезен для человека, так и необходимо рассматривать его при наличии у вас глаукомы. Но лечение глаукомы требует постоянного и регулярного применения специальных лекарственных средств под жестким контролем врача-окулиста.

ЧЕСНОК ПРОТИВ ВИРУСНОГО КЕРАТИТА

Кератит вирусный

Первый раз *вирусным кератитом* я заболел в 1980 году. Выписанные врачом капли офтан иду действовали очень эффективно, и я быстро поправился. Через полтора года кератит появился вновь, а затем перерывы между рецидивами болезни стали быстро уменьшаться. В результате через несколько лет мне пришлось применять глазные капли почти непрерывно. Действовали они очень хорошо, но практически сразу после их отмены состояние глаз ухудшалось, и возникал кератит на одном или обоих глазах. Положение казалось безвыходным. И тогда у меня появилась мысль применить против болезни чеснок.

Сначала я мелко нарезал чеснок в баночку с отвер-

стием внизу и с помощью трубки вдувал в открытые глаза воздух, насыщенный фитонцидами.

Эффект был, но слабый. Да и сама процедура не очень приятная.

Затем был найден другой способ применения чеснока, который оказался очень простым и эффективным.

Берется очищенная долька чеснока, зубами зачищается край дольки и этим краем, смоченным слюной, несколько раз обмазывается верхняя часть века и кожа вокруг закрытого глаза. Нужно только, чтобы чеснок не попал в глаз. Но если это и случится, то ничего страшного не будет, так как жжение быстро проходит. Первые 3 месяца я проделывал эту процедуру 5-6 раз в день.

С начала применения этого способа у меня ни разу не было рецидива кератита, хотя прошло уже более 6 лет. До сих пор применяю этот способ 2 раза в день — утром и вечером. Число процедур увеличиваю при заболеваниях ОРЗ и гриппом.

На состоянии кожи такая процедура практически не отражается. Минут через 30-40 после применения чеснока кожу можно смазать любым питательным кремом.

Описанный выше способ применения чеснока не может заменить лекарственные препараты, применяемые при лечении вирусного кератита. Он предназначен для ускорения лечения и, главное, для предупреждения рецидивов болезни. Думаю, что чеснок может оказаться полезным и при других инфекционных болезнях глаз.

Адрес: Василенко Игорю Николаевичу, 720044 Кыргызстан, г. Бишкек, п/о 44, а/я 543.

Я.П.: Большую проблему в офтальмологии представляет лечение вирусных заболеваний глаз. Даже массированное применение современных антивирусных средств не всегда приводит к успеху. Тем более интересно сообщение Василенко Игоря Николаевича. То, что чеснок обладает мощным антивирусным действием, известно давно, и поэтому он является общепризнанным средством профилактики гриппа. Логично его применение и при других вирусных за-

болеваниях как вспомогательного препарата, о чем верно замечает автор. Но, может быть, гораздо эффективней применять спиртовую настойку чеснока, чем пользоваться слюной. В последней могут присутствовать болезнетворные бактерии, особенно если у вас непорядок с зубами (кариес).

Берем 100 г мелко измельченного чеснока, добавляем 100 мл водки, настаиваем 3 дня в теплом темном месте. Процедить, хранить в холодильнике. Аккуратно смазывать края век (ватной палочкой) 4-5 раз в день при наличии заболевания.

Этот метод также очень эффективен при лечении воспаления век, вызванного клещом демодекс (демодекозный блефарит).

ЛЕН ГОЛУБОГЛАЗЫЙ, ЗАЩИТНИК ОТ НАПАСТЕЙ

Катаракта, бельмо

Каждый год на моем огороде цветет лен, радуя своей небесной свежестью. Этот «голубоглазый красавец» — основной защитник от многих напастей, когда начинаешь слабеть от зимнего и весеннего авитаминоза.

Отвар семени льна хорошо выводит из организма химические вещества, радионуклиды, токсины.

Нужно залить 12 ч. ложек семени льна 1 л кипятка, прокипятить на слабом огне 10 минут. Остудить до 40°С и принимать в теплом виде по 150-200 г 6 раз в день. Курс — 2-3 недели.

Должна признаться, что полюбить лен меня заставил случай, который произошел с моим отцом. В 50 лет при первых признаках нарушения зрения, предвестниках *катаракты*, он начал лечиться алоэ и чистотелом. Срывал листик чистотела, разминал его и массировал веки 100 раз. Испытывал такое облегчение, словно с глаз спадала тяжелая пелена.

Внутрь принимал отвар семени льна, который обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, обезболивающими и антисептическими действиями.

Пил 21 день подряд, затем следовал перерыв на месяц. Зимой отец делал точно такие же процедуры, но уже со свежим алоэ.

Через год такого лечения развитие катаракты было приостановлено. Но тут случилась новая беда. Отец обрезал в саду крыжовник и наколол роговицу глаза, стало расти *бельмо*. Врачи прописали столько антибиотиков и гормонов, что, если бы он их принимал, ослеп бы окончательно.

Вот здесь-то на помощь пришла наша соседка, которая, кроме льна, не признавала никаких других лекарств. Вера Ивановна все жировики-липомы выводила с помощью семейного рецепта:

2 ст. ложки льняного семени и 6 ст. ложек молока прогревать на водяной бане, помешивая, пока не загустеет. Затем размазать по сложенной марле и в теплом виде прикладывать на веки. Желательно на ночь, меняя несколько раз перед сном.

Отец так и поступил. Через месяц бельмо рассосалось, и папа до самой смерти не знал проблем со зрением.

Кроме отвара льна я использую льняное масло, которое делаю сама.

Надо взять 3 ст. ложки истолченных семян льна, залить 1 стаканом растительного масла (любого). Поставить сосуд на водяную баню (на очень маленький огонь) на 3 часа. Когда масло остынет, процедить в бутылочку из темного стекла. Хранить в прохладном месте.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через час после еды. Курс — 2 недели.

После этого лечения повысится иммунитет, снизится уровень холестерина в крови, наступит некоторое облегчение при артритах, рассеянном склерозе, осложнениях сахарного диабета. Хорошо помогает при кашле и простудах.

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002 Украина, г. Черкассы, ул. Шевченко, д. 200, кв. 135.

Я.П.: Письмо Крисань Лидии Сергеевны продолжает тему профилактики развития катаракты. В нем приводятся примеры благотворного воздействия на организм человека препаратов из семени льна. Издавна в медицине использу-

ют семена льна, содержащие 30-48% масла, до 12% слизи, а также гликозид линамарин, большое количество ненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению уровня холестерина в крови. Из масла получают препарат линетол, являющийся хорошим средством для лечения и профилактики атеросклероза. Линетол хорошо переносится и может применяться длительное время (до 3 месяцев, затем перерыв 3-4 недели). Дневную дозу препарата 0,5 ст. ложки принимают утром перед едой.

МОИ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Конъюнктивит

Вот и пришло мое время написать в «ЗОЖ». До этого я пять лет лишь читала опубликованные на его страницах письма, которые поддерживали в трудные минуты, лечили душу и тело. Теперь и самой захотелось рассказать о своей жизни.

В 90-е годы я вторично вышла замуж (от первого брака росла 10-летняя дочь), родила сына и дочь. Но муж, испугавшись трудностей, попросту сбежал. Увы, обычная история. А тут еще и на работе меня сократили. Осталась с тремя детьми одна в однокомнатной квартире. Но надо было ставить ребят на ноги, надо было выживать.

Был у меня дачный участок с недостроенным домом. На нем и стала работать, выращивать овощи, фрукты, зелень. Дети бегали, играли, иногда помогали мне в огороде— сорняки вырывали. Но главное, что они все лето ели ягоды и зелень, собирали в лесу грибы и орехи, купались в реке. Случались болячки — лечила соком чистотела, подорожником.

Особенно мучил ребят *конъюнктивит*. Справлялась так.

Покупала в аптеке бутылочку сухого пенициллина (детскую дозу), разбавляла его кипяченой водой до тех пор, пока пузырек не станет полным. И промывала ребятам глазки. Трех-четырех процедур хватало.

При кашле три раза в день рисовала на груди и спине детей йодную сеточку, ставила банки, поила на ночь теплым

молоком со сливочным маслом. Ушибы тоже смазывала йодом. Если болел живот, давала 2-3 таблетки активированного угля.

Адрес: Жуковой Валентине Павловне, 690087 г. Владивосток, ул. Баляева, д. 58, кв. 8.

Я.П.: С большим интересом и вниманием прочитал письма, посвященные проблемам лечения заболеваний глаз. И в очередной раз подивился глубине народного опыта. Кажется, все уже давно написано и занесено в толстые медицинские справочники, но нет, каждый раз в читательских письмах находишь новые, интересные и полезные рецепты.

Письмо Жуковой В.П. в комментариях не нуждается. Применение антибиотика пенициллина при бактериальных конъюнктивитах общеизвестно и общепризнанно. Хочется только пожелать Валентине Павловне и ее детям крепкого здоровья.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

«ПЯТОЧНОЙ» ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШЕ НЕТ

Подошвенные бородавки, трещины на пятках

Многие просят совета, как справиться с *подошвенными бородавками и трещинами.* Мучилась этим и я. Не могла надеть туфли с открытой пяткой, колготки сразу рвались. Пятка была усыпана множеством бородавок размером с чечевичное зерно, да и трещины были очень глубокие. Боль не давала сделать шагу. С недугом боролась долго, примерно два года. В результате вылечила, сейчас мои пятки, как у младенца, – мягкие, гладкие.

Сразу скажу, что никакой системы я не придерживалась – наверное, поэтому так и затянулось мое лечение. Ждала «ЗОЖ», как спасителя, искала рецепты... После использования некоторых наступало облегчение, и я забывала о своих несчастных пятках. Но со временем опять начинала хромать, каждый шаг давался с трудом. Обратилась как-то в косметический кабинет с просьбой очистить пятки. Но, увы, одна процедура стоит 300 рублей, а нужно не менее пяти!

Решила победить пяточную проблему сама и подешевле. Здесь главное – не лениться! Нужно любить свои «болячки», а не сердиться на них. А тут еще случилась два года назад неприятность: подвернула правую ногу, и как-то незаметно у меня начала расти шишка около большого пальца с внутренней стороны. Обратилась к хирургу. Он заявил: «Это вытекла суставная жидкость. Если будет сильно беспокоить, вырежем!» А я лечила пятки и не заметила, как исчезла шишка. Летом собирала в саду-огороде травы и заваривала их. В отваре почти каждый день парила ноги. Травы (все рецепты из «ЗОЖ») брала без пропорций:

лопух, чистотел, цветки календулы, просвирник, полынь, крапива – и заливала их в ведре кипятком. Ког-

да настой остывал настолько, чтобы ноги терпели, опускала их в воду и наслаждалась. Затем распаренные пятки чистила пемзой, смазывала кремом для ног или растительным маслом, а можно и медом.

Теперь назову все рецепты, которые советовали зожевцы. Я их испытала на себе. Не могу точно сказать, что именно помогло, но проблемы у меня сейчас нет. Вот что я делала.

• На ночь обертывала стопы тканью с уриной, поверх целлофановый пакет и носки. Утром смыть, почистить пемзой.

• Привязывала лепешку из муки, чеснока, уксуса.

• Привязывала печеный лук, живицу сосны или ели.

• На ночь или на весь день делала компресс с настойкой картофельных цветков. Цветки картофеля плотно укладывала в пузырек из-под лекарств, заливала доверху 70%-ным медицинским спиртом, настаивала 10 дней.

• Парила ноги в картофельном отваре или в отваре трав (см. выше).

• Смазывала ноги медом, а пятки мазью, которую готовила из меда, воска, растительного масла, рецепт тоже взяла из «ЗОЖ».

• Смазывала мазью, которую выписал дерматолог от трещин на пальцах рук. Вот ее рецепт:

Vinilini – 65,0
Lanolini —18,0
Ol Helianthy – 15,0
Rethinoli acttati —1,0
10 000 МЕ

Расшифровать это не могу, может, специалисты помогут и подскажут еще какие-то народные средства.

Мазь эта очень липкая, как мед. Я и подумала: если она лечит трещины на пальцах рук, то, наверное, поможет и пяткам? Так и получилось.

Сейчас мои пятки мягкие, но я все равно продолжаю ухаживать за ними.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Мерзляковой Валентине Леонидовне, 427002 Удмуртия, Завьяловский р-н, дер. Макарово, ул. Свердлова, д. 112.

«ЗОЖ»: Валентина Леонидовна, рецепт, который предложил вам врач, хорошо зарекомендовал себя. Это так называемая «болтушка», ее обычно выписывают дерматологи, когда надо полечить трещины. Заменить «болтушку» можно, смешав в равных пропорциях 76%-ный медицинский спирт или хорошую водку с глицерином. Как следует взболтать и втирать в больные места.

Комментарий Виктора Костерова: Курс лечения занял довольно много времени, причем использовала Валентина Леонидовна ряд рецептов. Это делает ей честь. Несмотря на кажущуюся простоту, избавление от бородавок – довольно трудное и хлопотное дело. Один и тот же рецепт помогает не всем, поэтому желательно иметь их несколько. Вот еще несколько проверенных рекомендаций народной медицины.

В деревнях был распространен метод довольно оригинальный:

при бородавках на ступнях ноги погружали в пшенную крупу. Делали это дважды в день: утром и вечером.

Считается, что бородавки имеют вирусную природу, а пыль пшенной крупы обладает противовирусным действием. Или вот еще рецепт:

несколько дней подряд (не менее 10) смазывать на ночь бородавки свежим соком осины.

Этим рецептом пользовались жители лесных регионов России.

В Прибалтике бородавки сводили путем смазывания их настойкой туи западной (ватным тампоном). Лечение длительное, не менее 30 дней, а если не достигли успеха, то после 10-дневного перерыва курс повторяли.

«ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ» ПОБЕЖДАЮТ ПСОРИАЗ

Псориаз

С переменным успехом испробовав ряд патентованных мазей и кремов от *псориаза*, я вынужден был обратиться к народной мудрости в лечении этой коварной болезни.

Наступление на псориаз я начал одновременно по двум направлениям. Прежде всего сменил неблагоприятную экологическую обстановку – в конце апреля уехал в родную деревню Шалахино.

Следующим шагом в борьбе с псориазом стала диета:

ничего импортного и консервированного! Отдавал предпочтение моркови, свекле, репе, петрушке, укропу, луку, чесноку, землянике, малине, чернике, красной и черной смородине, шиповнику, березовому соку в период сокодвижения.

Чай пью только зеленый с добавлением витаминного сбора.

Кроме того, начал

наносить на пораженные участки кожи на 10-30 минут мякоть ягод, фруктов, а также соки и травяные отвары. Смывал их родниковой тепленькой водой без всяких моющих средств.

Спешу предупредить: после нанесения «витаминов» не загорать! Спустя некоторое время решил сначала накладывать «маски» на чистую хлопчатобумажную повязку, а лишь потом – на проблемные места кожи. Не снимал ткань до полного высыхания.

Теперь о деликатной процедуре.

С самого начала я использовал для «орошения» пораженных псориазом участков кожи свежую урину. Выбрал объект – ладони рук. Не смывал – ждал, пока урина высохнет естественным путем.

По мере улучшения состояния кожи стал выполнять эту процедуру только вечером за 2 часа до сна, а также во время ночного «звоночка».

Утром умывался нейтральным смягчающим шампунем, принимал душ, насухо вытирался, а затем ополаскивался отваром еловых и сосновых молодых побегов, зеленых шишек. Через день использовал отвар березовых листьев, почек и сережек. Исходное сырье использовал дважды. После ополаскивания отваром не вытирался.

В банные дни (баня у меня своя) заваривал в разных ведрах березовый и можжевеловый веники. Парился легонько (так как я гипертоник) с можжевеловым веником, особое

внимание уделяя пораженным участкам кожи. Получался отличный иглоукалывающий эффект. В заключение для ополаскивания использовал березовую воду.

За время летнего лечения обострений не возникало, и мне удалось избавиться от всех внешних проявлений псориаза: кожа стала чистая, бело-розовая, без трещин, струпьев, язв и шелушения. Как будет дальше? Поживем – увидим, но сдаваться не собираюсь. Перезимую в столице, а весной вновь, если псориаз «высунется из окопа», в бой!

Адрес: Александрову Альберту Ильичу, 172200 Тверская обл., п/о Селижарово, д. Шалахино.

В.К.: О причинах происхождения псориаза есть несколько мнений. Я, например, твердо убежден, что в основе заболевания лежит нарушение деятельности поджелудочной железы, во всяком случае, нарушения в коже – это уже следствие других патологий. Полностью не осознавая этого, автор создал щадящий режим для работы поджелудочной железы: начиная со здоровой экологической обстановки и кончая организацией диеты, вплоть до исключения из питания консервированных продуктов. Замечательно. Включив в свой рацион такие растения, как земляника, петрушка, черника, морковь, автор не только повысил уровень витаминов, но и весьма активизировал обменные процессы, что для поджелудочной железы немаловажно. Проводя же сеансы лечения в парной, он значительно способствовал очищению организма от вредных продуктов неправильного обмена веществ, то есть токсинов. А заодно и санировал кожу. К тому же можжевеловый «дух» прекрасно тонизирует организм, не зря можжевеловые вытяжки добавляют в тонизирующие напитки. Видимо, у автора прекрасное внутреннее чутье, так точно он рассчитал выбор лекарственных растений и схему их применения. И совершенно замечателен тот факт, что автор особо выделил важность использования витаминоносных растений (шиповник, черная смородина), что даже отражено в названии его статьи.

ПОМОГЛО, ВЕРОЯТНО, ПРОВИДЕНИЕ

Псориаз

Достаточно долго раздумывала, прежде чем сообщить о том, что в феврале 2005 года я составила мазь, которая помогла избавиться от *хронического псориаза* четырем больным. Конечно, это еще очень небольшое количество, но надеюсь, что мазь будет полезна и другим.

Итак, берем 100 г солидола, добавляем 15 г флуцинара и 1,5-2 ч. ложки порошка чистотела. Все тщательно перемешиваем. 2-3 дня мазь стоит при комнатной температуре, и все – можно пользоваться. Вечером – теплая ванна (для размягчения «бляшек») или душ. Аккуратно вытираем тело, смазываем проблемные места небольшим количеством мази и легонько втираем. Процедуру повторить и утром. На 4–5-й день, как правило, наступает заметное улучшение.

После того как бляшки очистятся, смазывать 2 раза в день продолжаем. На месте бляшек останутся серые пятна, которые постепенно побледнеют.

Для того чтобы избавиться от бляшек на голове:

за 2-3 часа до мытья головы вотрите аккуратно в кожу головы мазь, а потом смойте мыльной водой и ополосните настоем чистотела (1 ст. ложка на 1 л воды, дать покипеть 5 минут на медленном огне, снять, настоять 30 минут). Повторить процедуру через 2 дня и так до выздоровления.

Обычно к концу второй недели вся кожа везде очищается.

Далее для профилактики:

1 раз в неделю смазывайте бывшие бляшки на голове и туловище. Диета желательна (для улучшения эффекта) вегетарианская – хотя бы на время лечения. Если появятся новые высыпания – смазывайте 2 раза в день.

Обычно высыпания единичные или они совсем не появляются. У всех четырех больных, хотя прошло много времени, пока все нормально. Алкоголь, острое, копченое исключить – думаю, об этом все знают. Сама я пенсионер, врач.

Лечение несложное и недорогое – попробуйте. Желаю всем здоровья и благополучия.

Адрес: Францевой Элеоноре Николаевне, 142434 Московская обл., Ногинский р-н, п/о Псарьки, Радиоцентр 9, д. 5, кв. 3.

В.К.: Сразу после того, как я прочитал письмо Элеоноры Николаевны, у меня промелькнула мысль: «...А что если бы два рецепта объединить?» Я имею в виду этот и предыдущий. Рецепт целебной мази выдерживает всяческую критику. И, вполне вероятно, обладает выраженным целительным свойством. Но одной мази маловато. В случае же объединения лечение проходило бы, так сказать, комплексно.

ЧАИ ИЗ ТАЕЖНЫХ ТРАВ

Опоясывающий лишай, опрелости ног

Почти полгода мы с женой проводим в таежном садоводстве, собираем лекарственные и ароматические травы и пьем лесные чаи. Добавляем в посуду для заварки кроме обычного чая свежие или высушенные листья, соцветия или почки черной смородины, черемухи, рябины, брусники, черники, шиповника, малины, пижмы, тысячелистника, мяты, а также хвою сосны, кедра, пихты и т.п. На кухне у нас стоят плотно закрытые пол-литровые банки – штук 20. Набросать по щепотке из банок – дело одной минуты.

Хотя нам далеко за 70, мы остаемся заядлыми таежниками. Собирая грибы-ягоды, попутно запасаем травы десятков наименований. Сушим их на противнях у печки и над печкой, а также на чердаке – на щитах, фанерках, на расстеленной садовой пленке. Высушенные травы храним в матерчатых мешочках в гамаке, подвешенном к потолку в сарае, чтобы мыши не достали. Более объемное сырье держим в мешках, на каждом – этикетка.

В городской квартире травы храним на шкафу в матерчатых мешках с надписями. Зимой этот запас по мере надобности пополняем – ездим на садовый участок. Чтобы точно знать наличие трав дома, осенью делаем ревизию и

составляем их перечень в алфавитном порядке. Листок с перечнем лежит в дневнике, в котором фиксируем каждый день нашей жизни.

Особо хранятся сборы – сердечный, желудочный, печеночный, почечный. Я делаю так: в каждый крупный мешочек кладу набор мелких кульков, чтобы в случае срочной необходимости ускорить процесс приготовления лечебного снадобья, например, если заболит сердце, желудок, печень или почки.

А теперь хотим поделиться некоторыми своими рецептами, которые помогли и нам, и нашим близким.

Моя жена, фармацевт с 35-летним стажем, советует лечить *опоясывающий лишай* дегтем.

Раз в сутки перышком смазывать больное место и не завязывать.

В нашем далеком детстве мама лечила лишаи дымом горящего на раскаленных углях дегтя и чеснока.

Вспоминаю, как еще студентом мама вылечила меня от *опрелости ног*. Приехал я на зимние каникулы. Разуваюсь, и мать видит между пальцами сверточки промокательной бумаги. Я объяснил, что страдаю уже полтора месяца, кожа преет почти до мяса.

Мама обсыпала пальцы чайной трухой, тогда был в ходу плиточный чай, и велела спать в носках.

Нескольких раз хватило, чтоб никогда больше ничего подобного не повторилось.

Об *ушибах* много написано в «ЗОЖ». Мы пользуемся своим методом. У нас в садоводстве всегда есть запас свежей урины, используем ее как удобрение. А травмы там случаются часто. Сунешь ушибленную руку в ведерко, подержишь минуту-другую – и боль затихает.

Адрес: Гинкулову Василию Владимировичу, 664020 г. Иркутск, ул. Куликовская, д. 4, кв. 10.

В.К.: Мне очень импонирует позиция Василия Владимировича Гинкулова – заготавливать лекарственные растения самому. И дело не только в том, что лекарственное сырье всегда свежее, а значит, и более целебное, а еще и потому,

что при тесном контакте с растениями какая-то биологическая информация (какая, до сих пор неясно) – человеческая и растительная объединяются по типу колебаний камертона. В дальнейшем при использовании этих лекарственных растений эта информация самым положительным образом сказывается на эффективности лечения. Больше того, в этом случае и лекарственные формы (так это правильно называется), такие, как отвары, настои, чаи, нужно готовить самому. Все из тех же соображений.

В отношении хранения заготовленного сырья хочу посоветовать не все хранить в матерчатых мешочках, а растения, содержащие летучие соединения – эфиры, о чем можно судить по запаху, лучше хранить в плотных бумажных пакетах или мешках. Это относится, например, к душице, мяте, чабрецу и многим другим растениям.

В отношении лечения ушибов я со своей стороны рекомендовал бы арнику горную. Фитотерапевты вообще ее используют как «ударную» траву, то есть в случаях, связанных с ударами. При этом использовать ее можно и внутрь в виде чая:

2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по полстакана 3-4 раза в день. А отжатый жмых использовать в качестве примочек и компрессов.

Лечение же опоясывающего лишая дегтем вполне оправданно, поскольку деготь является мощнейшим противомикробным препаратом. В случае же совместного использования дыма горящего дегтя и чеснока эффект усиливается. Но еще лучше, если прибегнуть к воздействию противогерпесного средства, каковым является туя западная. Использовать ее можно в виде настойки для внутреннего и наружного применения.

Внутрь по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды, а наружно – в виде примочек утром и вечером.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

КРОВОХЛЕБКА СТАВИТ НА НОГИ

Маточные кровотечения, рак матки

В 17 лет я долго болела, из-за постоянного *кровотечения и несвертываемости крови* никак не могла поправиться. Меня лечили, но ничего не помогало. «Плохая кровь», – говорили врачи.

Мы с мамой в одном из травников прочитали о растении кровохлебка, и, хотя сведения были довольно скудными, я стала пить отвар корней этого растения. И убедилась в его кровоостанавливающих свойствах. Постепенно кровотечение прекратилось. Врачи предрекали, что я не смогу иметь детей. Но я родила здорового сына, а запас кровохлебки с тех пор всегда хранила дома – на всякий случай.

Однажды мы с сыном за городом копали корни кровохлебки. Около нас присела отдохнуть старушка с узлом соломы на спине. Увидев, чем мы заняты, она рассказала свою историю лечения.

Эта женщина жила в деревне в Новосибирской области с мужем, тремя детьми и имела большое хозяйство. Когда заболела, врачи признали у нее *рак матки*. Положили в областную больницу, но ей становилось все хуже. За несколько месяцев пребывания на больничной койке от сибирячки остались кожа да кости, ходить она уже не могла. Вызвали мужа, чтобы забрал жену домой. Муж внес ее в вагон, положил на полку, а сам так разнервничался, что постоянно бегал в тамбур курить. Там-то его и приметил старичок-грибник. Разговорились. Старичок надоумил попутчика попробовать лечение кровохлебкой.

Приехав домой, муж оставил жену на попечении сестры, а сам помчался искать целебное растение.

Сестра залила порубленные корни кипятком, как велел старичок, поставила в эмалированной кастрюле на медленный огонь. Когда образовался навар и жидкость стала похожа по цвету на заварку чая, начали поить больную подслащенным отваром.

Есть женщина уже не могла, только пила. Через месяц у нее возникла необычная менструация – с черными сгустками. А когда кровь очистилась и посветлела, стала алой, больная попросила поесть. Ее напоили куриным бульоном. И дело пошло на лад. Вскоре она уже начала понемногу вставать, потом уже потихоньку взялась за хозяйство.

Теперь, как сказала старушка, ей 84 года.

Рассказ этой бабушки произвел большое впечатление на меня. И когда через несколько лет я услышала сетования одного мужчины на тщетность лечения матери, страдающей раком желудка, рассказала ему про историю старушки и корни кровохлебки. Мы встретились с ним через полгода. Он сообщил, что мать стала ходить сама, продолжает пить кровохлебку и молится за меня. А спустя еще три года этот же человек снова благодарил меня – его мать вылечилась.

В травниках я не нашла сведений о заготовке корней, поэтому расскажу, как поступала сама.

Корни надо накопать, хорошо вымыть, порубить помельче и хранить в матерчатом мешочке. Они пригодны пять и более лет, если каждое лето заготовку просушивать на солнце, чтобы не заплесневела. Заваривать можно одну порцию несколько раз, пока сохраняется чайный цвет, и употреблять вместо чая для профилактики.

Это замечательное кровоостанавливающее и очищающее кровь средство.

Лариса Николаевна Пронина.
Новосибирская обл.

«ЗОЖ»: Да, Лариса Николаевна, действительно, кровохлебка – красноголовник (Sanguisobra) из семейства розоцветных, многолетняя трава, реже полукустарник с перистыми листьями. Используют ее как противовоспалительное, обез-

боливающее, антибактериальное средство. Кровохлебка сужает сосуды, тормозит перистальтику кишечника, сокращает мускулатуру матки. Отвары и жидкий экстракт (на 70%-ном спирте) из ее корневища и корней применяют как вяжущее и кровоостанавливающее средство при поносах, кровохарканье, маточных кровотечениях, а также при ангине и головных болях. Отвар из корней осеннего сбора оказывает бактерицидное действие при дизентерии. Лекарственное сырье из корня этого растения продается в аптеках.

Комментарий Виктора Костерова:

Разговор идет о кровохлебке – одном из излюбленных растений народов России. Да и зовут ее по-разному: простудная – в Вологодской области, луговка – во Владимирской, шишечки – в Нижнем Новгороде, серебряный лист – в Ивановской области. Но чаще всего ее называют в народе красноголовник (это несмотря на то, что шишечки соцветия не красные, а темно-вишневые). Серебряный лист называют потому, что листья ее сверху темно-зеленые, а снизу сизовато-белые. Много ее растет по берегам рек, особенно на заливных лугах. В основном в кровохлебке ценятся корни, в которых большое содержание дубильных веществ (до17%), а это значит, что она обладает выраженными противовоспалительными и закрепляющими свойствами. Несмотря на это, чаще всего кровохлебка, а именно ее корни, использовалась как мощное кровоостанавливающее средство при желудочно-кишечных и маточных кровотечениях. Отвар корней с корневищами применяют и при чрезмерно обильных менструациях, при приливах крови к голове, при возбуждении (волнении). Кровохлебка обладает сильным антимикробным действием, что доказал профессор Токин, поэтому весьма целесообразно использовать ее при дизентерии и даже при брюшном тифе. Люди старшего поколения знают, что раньше из-за неимения других средств применяли корни кровохлебки. Кровохлебка способна сужать кровеносные сосуды, и если учитывать ее мощные противовоспалительные

свойства, то можно понять, почему в народе ее часто применяли как один из важнейших компонентов при воспалении вен. Ну, с кровью понятно, а вот использование ее в онкологии находит ограниченное применение, и если установлен такой факт, это только повышает ценность кровохлебки.

Хороша кровохлебка в виде отваров при наружном использовании, так, можно полоскать рот при ангине, делать сидячие ванны при геморрое.

1 ст. ложку корней с корневищами кипятить на водяной бане в 1 стакане воды 30 минут, потом настоять 10 минут и еще в горячем виде процедить (это условие строго обязательно). Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

2 ст. ложки корней кипятить на водяной бане в 1 стакане воды 30 минут, настоять 10 минут, процедить и использовать в виде полосканий и примочек.

Далее автор пишет, что при заготовке корней их измельчала, – делать этого не надо. Измельчать можно до крупных фракций, порядка 5-8 мм, а хранить 5 лет многовато, максимум корни будут сохранять свои целебные свойства 3 года. Причем хранить надо в плотных бумажных мешках.

КИСТА? ГЛАВНОЕ – ТЕРПЕНИЕ И НАДЕЖДА

Киста на яичнике

Два года назад при очередном осмотре гинеколог обнаружила у меня *кисту на правом яичнике* – 5,9х4,8. Предложили операцию, я отказалась – решила лечиться народными средствами. В ответ услышала: «Еще никто от кисты так не избавился».

Начала пить сбор листьев лабазника и малины, затем – цветки лабазника и листья малины, настойку пиона, иглы ели и сосны.

Все эти рецепты взяла из «ЗОЖ». Потом стала принимать настойку из скорлупы грецких орехов.

Заливала 1 кг скорлупок 1 л самогона, так как 0,5 л было мало, не покрывало даже половины сырья. Делала тампоны из нерафинированного подсолнечного масла, воска и вареного куриного яйца, спринцевалась, пила чистотел.

В марте прошлого года поехала в Ростов-на-Дону в НИИ акушерства и педиатрии. Результат УЗИ: киста – 4,7х4,4. Вернулась, стала продолжать лечение.

Делала такой состав:

1 ст. ложка жженых квасцов, 1 ст. ложка медного купороса на 1 л воды. Кипятила 5 минут, затем 1 ст. ложку этого голубого состава разводила в 1 л теплой кипяченой воды и спринцевалась. Ставила на ночь тампоны с мумиё и тампоны с луком и медом.

Все рецепты брала из «ЗОЖ». Через три месяца УЗИ показало уменьшение кисты до 4,0; лейкоплакии, которую обнаружили еще в 2002 году, нет. То есть лечила одно, а попутно избавилась от другого.

Продолжала использовать народные средства.

Сделала настойку из сибирских кедровых орешков (настаивала вместе с ядрышками), пила по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В октябре киста стала еще меньше – 2,9х2,7. Гинеколог посоветовала принять пару упаковок имовина. Я, правда, выпила одну (дорого стоит) и продолжала принимать настойку кедрового ореха. Наконец 29 марта этого года УЗИ показало долгожданный результат: кисты нет!

Да, вот еще что – целый год на область яичника накладывала на ночь эбонитовую пластинку. Тоже прочитала в одном из номеров «ЗОЖ». Кстати, настойка кедровых орешков рассосала миому и у моей свахи.

Адрес: Козиной Маргарите Семеновне, 346780 Ростовская обл., г. Азов, ул. Пушкина, д. 24/40, кв. 86.

В.К.: Прежде всего отмечу, что автору нельзя отказать в изобретательности, упорстве и последовательности при лечении.

А вот если бы она еще в дополнение к своему рецепту вводила на ночь ватный тампон с медом и пила медовую воду (по 1 стакану утром) из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан кипяченой воды, то лечебный процесс можно было и ускорить.

И это еще не все. В качестве профилактики вторичного

появления кисты полезно пить сок калины, а из-за ее отсутствия хотя бы отвар коры калины.

Заваривать 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по половине стакана утром и вечером до еды.

ЧЕТЫРЕ ПЛЮСА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ

Фиброма матки

Мне 65. Из них 11 лет я инвалид II группы. А тут еще ко всем моим болячкам прибавилась *фиброма матки*. Медики настаивали на срочной операции. А я боялась и все тянула время. И однажды в каком-то журнале мне попался короткий, слов на 60-70, настрой Г. Н. Сытина, касающийся моего заболевания. Решила его использовать. Ровно 2 месяца по утрам на свежую голову я прочитывала вслух, образно представляя себе, текст настроя. После двух месяцев пошла к врачу, который несказанно удивился, обнаружив, что от болезни не осталось и следа.

Как произошло это чудо, не могу объяснить. Но могучее действие слова, мысли было налицо. После этого случая я приобрела книгу Сытина «Божественные настрои» и теперь поддерживаю свое здоровье таким образом – физические упражнения плюс рецепты из «ЗОЖ» плюс работа на даче, читайте – общение с природой, плюс настрои Сытина. Все это дает мне силы преодолевать трудности жизни. Я даже стихи стала писать.

Адрес: Нечаевой Валентине Алексеевне, 344113 г. Ростов-на-Дону, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 143.

В.К.: Так хочется поверить в эффективность лечения настроем. Частично я в этом уверен, ибо считаю, что и при фитотерапии нужен определенный настрой. Но прежде всего нужна вера в лекарственное растение, в исцелителя и в Господа Бога (при лечении перед каждым приемом лекарства читать хотя бы «Отче наш»).

Наряду с настроем полезно пить настойку туи западной. По 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды в тече-

ние 2-3 недель, сделать перерыв и лечение повторить.

«ВЫРЕЗАЛА» КИСТУ БЕЗ НОЖА!

Киста яичника

Мне 59 лет, пенсионерка, работаю экономистом. Пока в коллективе, старость отходит прочь. Да и от общения с «ЗОЖ» все неприятности куда-то улетучиваются. Побудило меня написать письмо из Астрахани с просьбой Ю. Елизаровой помочь ей избавиться от *кисты на яичнике* без операции. Несколько лет назад я столкнулась с такой же проблемой. Решила, что под нож еще успею, и стала лечиться народными средствами под наблюдением гинекологов. Борьба с кистой – занятие длительное, но эффект налицо: 2 года подряд делала УЗИ, и ничего нет.

Лечилась так:

1-й курс – настояла 0,5 л водки «Пшеничной» с 12 коленцами золотого уса в течение 21 дня. Каждый день встряхивала, держала в темном месте. В первый день пила по 1 ч. ложке дважды в день, 2-й день – по 1 ч. ложке трижды в день, последующие дни – по 1 десертной ложке утром за 30 минут до еды и вечером перед сном. Опустошила бутылку за 30 дней, 10 дней – перерыв. Затем перешла ко второму курсу.

2-й курс – вымыв и пропустив через мясорубку лопух, ежедневно выжимала сок. Пила 1 день – по 1 ч. ложке, со 2-го дня – по десертной ложке трижды в день за полчаса до еды. Курс – 30 дней, затем 10 дней перерыв, далее следующий курс.

3-й курс – как и в первый период лечения, пила настойку золотого уса по десертной ложке дважды в день в течение 30 дней. Сделала УЗИ. Киста уменьшилась.

4-й курс – купив в аптеке настойку пиона, принимала в течение 30 дней по 1 ч. ложке трижды в день за полчаса до еды.

5-й курс – как первый и третий курсы. Принимала на-

стойку золотого уса по десертной ложке дважды в день. Таким образом, все лечение заняло почти полгода. Через 2 месяца врач-гинеколог с помощью УЗИ установила, что киста у меня отсутствует. Теперь для проверки я ежегодно повторяю УЗИ – все хорошо.

Еще я хотела бы остановиться на письмах рубрики: «Диагноз: одиночество». Оно настигает, по моему мнению, тех, кто хочет быть одиноким. Хочу призвать женщин: оставьте хандру и возьмите себя в руки. Ведь россиянки – самые красивые, выносливые, сильные, терпеливые и нежные. Когда мне взгрустнется, я хожу в парикмахерскую. А другой раз иду в церковь, исповедуюсь, причащаюсь и выхожу окрыленная. Жизнь нам Богом подарена. Живите и радуйтесь. Не запирайтесь в четырех стенах, не замыкайтесь в себе. По утрам делайте зарядку под музыку и улыбайтесь себе. Общайтесь с другими. Делайте людям добро, и все будет хорошо. Ведь жизнь быстротечна, и она у нас одна.

Адрес: Пименовой Людмиле Алексеевне, 141070 Московская обл., г. Королев, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 5/16, кв. 199.

В.К.: Читательница избавилась от кисты яичника, несмотря на то, что лечиться пришлось долго. Обращает на себя внимание факт использования сока листьев лопуха, хотя в этих случаях чаще прибегают к его корням.

Кому не поможет курс с соком лопуха, попробуйте отвар корня или его настойку.

50 г измельченного корня залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темноте и принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды, затем сделать перерыв в 2 недели, во время которого принимать внутрь настойку туи западной (так же, как и настойку лопуха.)

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

БОЛЬ СДАЕТСЯ ЦИКОРИЮ

Заживление послеоперационных швов, ушибы, травмы

В 1975 году случайно довелось присутствовать при разговоре двух медиков – незнакомого мне профессора и врача Анны Павловны Нестеровой, страдавшей жестокими болями после операции по удалению *фибромы матки*. «Если у вас и впредь будут продолжаться такие боли, – сказал профессор, – надо взять

3 корешка цикория и залить спиртом. А через 5-6 дней смазать настойкой цикория кожу в том месте, где болит. Вы почувствуете облегчение».

После этого, на всякий случай, нашла и вымыла корни цикория. Высушив, нарезала их мелкими кубиками, залила, как было рекомендовано, в бутылку из темного стекла примерно 1 л спирта и до времени спрятала под ключ.

И вот как-то года через три, не могу этого забыть, раздался ужасный крик моей трехлетней младшей внучки: она захлопнула входную дверь, а крохотная ее ручонка попала между дверью и косяком. Когда освободила руку, четыре пальчика были синие. Я обильно смочила ей пальцы настойкой цикория, и... сразу же (это удивительно!) внучка перестала плакать, а через несколько минут стала довольно свободно сжимать и разжимать кулачок.

Через несколько месяцев вся в слезах прибежала со второго этажа жена соседа. Она прокручивала мясо, и указательный палец оказался травмирован винтом мясорубки. Я тут же обильно смочила ей палец настойкой цикория, и боль почти моментально прошла.

Моя ровесница (а мне 88 лет), бывший врач Анна Александровна Глебова, после онкологической операции мучилась очень сильными болями в низу живота. Смазала в этих местах кожу настойкой цикория, и после первой же процедуры боли прошли.

Еще один мой знакомый – профессор Ярцев упал и сильно *ушиб поясницу*. Мы смазали поясницу настойкой цикория – боль прошла. И таких примеров немало.

Адрес: Грачевой Елизавете Сергеевне, 443110 г. Самара, ул. Осипенко, д.20, кв.112.

Комментарий доктора Любимовой:

Действительно, цикорий – удивительное растение. Он широко применяется в народной медицине различных стран. Цикорий возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, регулирует обмен веществ при кожных заболеваниях, повышает выделение мочи и желчи, прекращает поносы, успокаивающе действует на нервную систему, усиливает деятельность сердца, замедляет ритм сердечных сокращений. Обладает он и жаропонижающим, потогонным и обезболивающим свойствами.

Отвар корней и водный настой травы применяют как средство, возбуждающее аппетит, улучшающее деятельность желудка и кишечника, общий обмен веществ. Полезен он при желтухе, болезнях печени.

Настой травы цикория применяют при недержании мочи, желчнокаменной болезни, при геморрое и различных кожных заболеваниях, так или иначе связанных с нарушением обмена веществ. При кожных заболеваниях настой травы одновременно используют и наружно – в виде ванн, обмываний и примочек.

Золу травы цикория, смешанную со сметаной, употребляют для втираний при экземе.

Отвар корней цикория в виде теплого полоскания помогает при зубной боли.

Приведу несколько рецептов.

• 1 ч. ложку корней цикория отварить в 2 стаканах воды и настоять 1-2 часа, процедить, добавить немного сахарного песка. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

• 1 ч. ложку травы настоять в 1 стакане кипятка, по вкусу добавить сахарный песок. Пить по 100 мл 2-3 раза в день перед едой.

• Крепкий настой травы (20 г) на 0,5 л кипятка, настоять не менее 1 часа, применять в виде примочек при экземе до полного выздоровления.

ХВОРЯМ – СТОП!

Трофическая язва

Мы выписываем «ЗОЖ» четвертый год. Я в прошлом – учительница, муж – участник Великой Отечественной войны, был ранен в ногу и контужен. Оба – инвалиды. Держим козу, кур, имеем несколько ульев, в общем, трудимся, хотя мне 81, а мужу 86-й год.

Еще в 1984 году у мужа признали *рак*. Врач советовал пить зверобой и чистотел, много раз предлагал мужу лечь в больницу. А мы в то время занимались выделкой шкур енотов, барсуков, нутрий. Было не до больницы. Решили попробовать лечение нутряным салом зверьков. Кроме того, муж пил прополис, разведенный в спирте (50-70 г на 1 л – это недельная норма), принимал и настойку чистотела, тоже на спирту. Но спиваться я ему не давала!

А когда поехали на очередное обследование в Тверь, рака у мужа не обнаружили. Зато спустя 20 лет после того страшного диагноза у мужа разболелась раненая нога – *язва*.

Ее стали лечить смесью растопленного сала с прополисом. Эту смесь варили 2 часа, пока не получалась густая масса. На пораженный участок наносили сначала мед, потом прополисную мазь, прикрывали целлофаном, а сверху – 1-2 слоя листьев лопуха и марлю. Нога оставалась забинтованной два дня, потом повязку меняли. Зимой я использовала заготовленные летом сухие листья лопуха.

Вот таким образом мужу удалось от язвы тоже избавиться.

Наш совет всем деревенским жителям – обзаводитесь пчелами. Теперь уже наш взрослый сын ухаживает за ними.

А мед и прополис очень хорошо помогают поддерживать здоровье.

Адрес: Исуповой Антонине Ильиничне, 171272 Тверская обл., Конаковский р-н, пгт Новозавидовский, ул. Октябрьская, д. 23.

Комментарий Николая Мазнева:

Лечебное действие прополиса объясняется его бактерицидным и бактериостатическим действиями. Прополис способен подавлять активность и уничтожать многие микроорганизмы, включая туберкулезную палочку, вирусы, простейшие (трихомонады), грибки (трихофития), кандидоз, вирусы гриппа и гепатита. Причем прополис уничтожает и выводит чужеродные клетки, а родную микрофлору организма-хозяина сохраняет в целости и сохранности. Поэтому при использовании прополиса кишечная микрофлора не страдает, и никакого дисбактериоза не будет в отличие от антибиотиков. В ряде случаев по степени лечебной эффективности и противомикробной активности прополис даже превосходит антибиотики. Он не только воздействует на микроорганизмы, но и одновременно усиливает процесс выведения чужеродного материала из организма за счет специальных клеток – фагоцитов. Прополис также усиливает иммунитет, уменьшает боли, прекращает воспалительные процессы, стимулирует регенерацию (заживление) нормальной ткани – ее самовосстановление, предотвращает развитие грубых рубцов после различных повреждений. Но прополис – не единственное средство для лечения трофических и долго не заживающих язв.

• Для лечения *незаживающих язв, свищей*:

смешать 100 г еловой живицы, 50 г нутряного свиного сала и 5 г пчелиного воска. Греть на огне, помешивая, до получения однородной массы. Рану предварительно промыть известковой водой (1 ст. ложку негашеной извести растворить в 1 л воды) и затем наложить повязку с приготовленной мазью на больное место.

Еловая живица обладает противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, желчегонным, потогон-

ным, мочегонным свойствами. А воск представляет собой сложное органическое соединение, содержащее сложные эфиры, свободные жирные кислоты, минеральные и другие вещества.

• Накладывать на больные места 1-2 раза в день повязки с истолченными листьями подорожника.

Сок (из свежих листьев) подорожника подавляет рост патогенного стафилококка в разведении 1:2, синегнойной палочки в разведении 1:4 и задерживает рост гемолитического стрептококка в разведении 1:2. Экстракт из листьев подорожника большого оказывает кровоостанавливающее, ранозаживляющее и бактериостатическое действие при лечении ран. Подорожник оказывает некоторое успокаивающее действие, понижает артериальное давление.

• Делать 1-2 раза в день примочки из отвара листьев эвкалипта.

30 г измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить при постоянном помешивании 30 минут, остудить и процедить.

Лист эвкалипта обладает антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действиями.

• Для лечения *трофической язвы*

приложить к больному месту кусочек чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх пергамент или любую бумагу, можно аптечную, но ни в коем случае не целлофан или полиэтилен – они не пропускают воздух к больному месту.

Гриб вытягивает из раны гной, посторонние примеси и частицы различных материалов. Процедуры проводить в течение 5-7 дней перед сном.

ОДА КАМФАРНОМУ МАСЛУ

Опухоли, травмы, гнойные раны, вывихи

В нашей семье издавна и по разным случаям применяют камфарное масло (подчеркну, именно масло, а не спирт). При *опухолях, травмах, гнойных ранах, вывихах с отечностью и синюшностью*

эффективно прикладывать обильные примочки с камфарным маслом.

Через 3-4 дня боль уходит, наступает улучшение, а раны затягиваются.

У лежачих тяжелобольных во избежание опрелостей и пролежней хорошо после умывания и мытья тело смазывать камфарным маслом.

В свое время моему маленькому племяннику назначили операцию по удалению *увеличенного подмышечного лимфоузла*. И за 10 дней использования примочек из камфарного масла от этого увеличения не осталось и следа.

Сейчас мой племянник взрослый, уже свои дети у него, болезнь ни разу не возвращалась.

Применяет камфарное масло наша семья уже на протяжении жизни нескольких поколений: бабушка – в Гражданскую войну 1918 года, мама – в тяжелое время после Великой Отечественной войны.

Удалят, скажем, зуб, пойдет опухоль – прикладывает наружно к щеке камфарное масло, заболели уши – опять камфарное масло. Его надо немного подогреть прямо в пузырьке на водяной бане и закапывать теплым в уши, можно даже грудным детям.

Когда нашей маме было более 80 лет, у нее из-за плохого кровоснабжения нижних конечностей открылись раны на ногах. Участковый врач при осмотре развела руками: «Мы помочь не в силах».

При следующем осмотре она удивилась – от ран не осталось даже следа. Нам опять помогло камфарное масло.

Врач честно призналась: «А мы его в своей практике почти не применяем».

Технология использования камфарного масла такова:

обильно смачиваем им марлевую салфетку, прикладываем на пораженный участок (прямо на рану, опухоль), покрываем кусочком целлофана и хорошо забинтовываем косыночкой.

Повязку можно держать сутки и более. После этого поменять повязку, сменив марлевую салфетку на свежую, опять обильно смоченную камфарным маслом.

Масло никакого вреда не приносит, а польза и эффект потрясающие, даже когда врачи признают свое бессилие.

Сила у камфарного масла огромная.

Людмила Ивановна Чепурченко.
Ставропольский край.

Н.М.: Здесь уместно будет привести рецепт для избавления от келоидных швов и уплотнений на коже:

смочить камфарным маслом бинт, сложенный в несколько слоев. Отжать его и положить на больное место, а сверху накрыть целлофаном. Процедуры проводить ежедневно в течение 1 месяца.

РАЗОБРАЛИСЬ СО ШПОРАМИ

Шпоры на ступнях

У жены были шпоры, подошва вся потрескавшаяся, взяла из «ЗОЖ» рецепт:

медицинский глицерин и 9%-ный уксус по 1 ст. ложке и стала втирать.

Результат – через неделю все очистилось, ни шпор, ни шелухи, подошвы стали чистые, мягкие. Сейчас жена их смазывает то вазелином, то другими кремами, и все в порядке.

Адрес: Карасеву Валентину В., 431750 Мордовия, г. Большие Березники, ул. К. Маркса, д. 103.

Н.М.: Что представляет собой «шпора» пяточных костей? Природа пяточной шпоры состоит из сочетания двух явлений:

1. Воспаления синовиальной сумки (бурсит) или надкостницы (периостит), а также дегенеративно-дистрофических изменений в прилегающих к «шпоре» тканях.

2. Шиповидное костное разрастание на подошвенной поверхности пяточных костей – собственно «шпора».

Прежде чем начинать лечить любое заболевание, надо определить причину его происхождения. Без установления причины лечение может зайти в тупик и быть неэффективным. А причин происхождения у пяточной «шпоры» много. Основная – ослабление иммунитета и снижение обмена веществ в организме. Ослабляет иммунитет недостаток в ор-

ганизме некоторых микроэлементов, таких, как селен, цинк, кальций, железо, йод, марганец; витаминов – А, B_5, С, D, F, РР. Нормализовать обмен веществ в организме можно, начав с пересмотра своего питания, состояния микрофлоры кишечника (она участвует в усвоении жизненно важных веществ и синтезирует ряд витаминов, и ее надо восстанавливать после лечения антибиотиками, отравлений, инфекций). Иногда боли в пятке проходят при улучшении качества питания. Часто болезни предшествуют дегенеративные изменения из-за микротравм сухожилий, связок при чрезмерных нагрузках. Образование «рыхлых» пяточных шпор характерно для хламидийной инфекции. Предрасположены к развитию пяточной «шпоры» люди с избыточным весом, заболеваниями позвоночника и крупных суставов ног, плоскостопием, а также спортсмены при длительных местных перегрузках стопы. Болеют преимущественно женщины 40 лет и старше.

Лечение болезни производится разными способами: физиотерапия (ультразвук, прогревания); применение различных мазей в виде компрессов (корень хрена, черная редька, свиное сало и т.п.); растирания настойками трав (цветков, почек сирени и т.д.); разминание массажными методами, передвиганием ступни по круглому отрезку дерева; прием ванн из отвара овсяной соломы, минеральных вод; лечение грязями и глиной. Народных и официальных методов лечения пяточной шпоры много. Можно разгрузить стопы с помощью стелек и подпятников, ортопедической обуви.

Со своей стороны могу предложить очень действенный способ избавления от пяточной шпоры.

В стеклянную банку емкостью 0,5 л налить 100 мл уксусной эссенции или уксусной кислоты, положить туда же 100 г нутряного свиного жира и 1 сырое куриное яйцо со скорлупой. Поставить в темное сухое место на 7 дней, периодически помешивать. Готовую мазь разложить на клочке ткани (шириной и длиной со ступню) слоем в 1-1,5 см и приложить к ступне, прибинтовать и утеплить. Держать несколько часов. При жжении немного потерпеть и снять.

Иногда достаточно нескольких таких процедур. Однако вместе с этими процедурами нелишне будет использовать те действия, которые будут направлены на причины появления болезни. Не избавившись от причины болезни, нельзя по-настоящему вылечить и болезнь.

ПРО ШПОРЫ И ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛЕ

Шпоры на пятке

Прочитала в вестнике статью Егора Степановича Маслова «В шпорах к светлому будущему» и хочу поделиться с бывшим земляком опытом, как я испытала этот рецепт на себе лично.

Я тоже положила куриное яйцо в уксус, выдержала под крышкой в темном месте 2 недели. Затем яйцо вынула, у него скорлупа стала мягкая. В чашечке растолкла яйцо, смешала с топленым свиным салом, наложила на тряпочку и к пятке приложила, затем целлофан, все завязала шерстяным платком и легла спать.

Вначале так хорошо грело, и я уснула. Проснулась часа в 3 ночи от жуткого жжения, как будто пятка в огне, но решила терпеть, насколько хватит сил, а потом через часок все смыла. К вечеру следующего дня при ходьбе почувствовала, что моя пятка внутри отстала от кожи и скользит там туда-сюда, как в просторной обуви. Я очень испугалась – и в хирургию. Там, узнав, в чем дело, посмеялись над моим экспериментом, затем обрезали ножницами вокруг кожу на пятке, и, что удивительно, никакой боли я не чувствовала. Затем сняли этот мощный волдырь, как мяч, целиком, и пятка стала, как у младенца, розовенькая, покрытая нежной кожицей. И вся процедура на этом закончилась.

Конечно, все лето пришлось пятку забинтовывать, так как она всегда мерзла, ей холодно было, но зато от шпор и следа не осталось, а потом пяточка стала как новенькая. Правда, прошло уже несколько лет, и она снова огрубела, приобрела опять толстый слой кожи. Так что, я считаю, этот метод на самом деле хорош, но все хорошо в пределах разум-

ного. Если натирать поясницу, то, как и другие жгучие мази, нужно тонким слоем, если на пятку прикладывать, то, конечно, не делать так, как я, толстым слоем и на всю ночь, доведя до обширного ожога. А понемногу и пусть не за один раз, но на самом деле помогает очень хорошо и быстро. У меня получилось за одну ночь – ни шпор, которые так мучили меня, правда, на одной ноге, ну и, конечно, ни кожи.

Хочу рассказать и о своих наблюдениях по поводу того, как можно спасаться от шпор.

Нужно круглый год пить чай с черной смородиной. Летом в заварке использовать свежие листики, а на зиму их сушить, а если листиков не хватило, то просто отламывать верхушки веточек, заваривать и пить. Только не все кусты обламывать, а специально для этого нужно оставить 1-2 куста и с них обрывать.

Вот такой мой опыт лечения. Шпор больше нет. Так что, Егор Степанович, дерзайте, только не перестарайтесь, как случилось со мной. Еще хочу посоветовать всем, чтобы укроп, петрушка и особенно сельдерей никогда не сходили с вашего стола. В огороде обязательно должна быть грядка с этой замечательной и полезной зеленью. На зиму ее лучше сушить, разложить в стеклянные банки под капроновые крышки и в темный шкаф. Тогда и цвет, и запах сохраняются.

Очень важная деталь: чтобы эта зелень не пахла, как сено, нужно для засушки срывать ее набравшей силу. Скажем, перед самым началом цветения. Когда же зелень буйная, только начинает развиваться, она очень сочная, хороша для употребления сырой, а на засушку не идет – высохнет, никакого ни вкуса, ни запаха.

Почему я так подробно пишу о зелени и призываю всех обязательно ввести ее в свой рацион питания. Пользу проверила на себе. У меня так же, как и у многих, началось отложение солей на загривке и на косточках ног у большого пальца. Стала зелень класть во все супы, борщи, маринады для консервирования, в салаты... Взяла за правило каждый день не обходиться без зелени на столе. Муж вначале сопротивлялся, особенно долго не хотел признавать сельдерей, но

теперь, распробовав, привык и сам не обходится без этих трав. И что удивительно, загривок у меня исчез, нет боли, а то ведь раньше дотронуться до него было невозможно. Косточки на ногах, правда, остались, но тоже не болят. Я решила, что это заслуга укропа, петрушки и сельдерея, потому что никакого другого лечения не принимала. Буду рада, если кому-то мой опыт поможет.

Адрес: Варламовой Валентине Федоровне, 413072 Саратовская обл., Марксовский р-н, с. Подлесное.

УДИВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

Ожоги

У меня есть один прекрасный рецепт, поистине уникальный. Речь идет о быстром лечении обширных *ожогов*, когда человек находится на грани жизни и смерти. Все знают, что такие ожоги лечить очень трудно. Так что этот рецепт должен быть в каждом доме. Но расскажу все по порядку.

Мой сын, еще будучи маленьким, очень любил цветы. Он никогда не рвал их, лишь любовался. В день его рождения (мальчику исполнилось 5 лет) в детском саду проходил праздник цветов, и ему подарили три чудесных пиона. Сын, радостный, бежал домой. Жили мы тогда на 5-м этаже. С общей кухни в это время одна из женщин несла в тазу только что сваренное, еще кипящее, вишневое варенье. С лестничной площадки выскочил мой сын... Цветы сварились у него в руках и тем самым защитили руки от ожогов, а вся левая сторона тела оказалась обожжена. В больнице он лежал с температурой за 40, часто терял сознание...

Так прошли две недели. Раны не заживали, гноились. Однажды по дороге в больницу зашел на рынок купить ягод сыну. На улице одна старушка обратилась ко мне: «Что-то не вижу радости в твоих глазах». Я вкратце рассказал ей о своем горе, а она и говорит: «Тебя сам Бог привел ко мне. Идем, сделаю специальную мазь, и через 2 дня твой мальчик будет дома».

С готовой мазью я пошел прямо в больницу. Врач сетует: «Положение, не скрою, тяжелейшее. Мы уже перепробовали все лекарства, какие только есть в больнице, но результат, как вы видите, нулевой. Давайте вашу мазь, попробуем».

Наутро бегу в больницу и узнаю: температура спала, и ребенок спокойно спит.

А теперь – сам рецепт. Он не очень сложный, но в нем есть один компонент, без которого не будет такого быстрого эффекта.

Нужно взять один стакан топленого несоленого гусиного жира (можно заменить нутряным свиным салом). Затем настрогать ножом один стакан мела, чистого, из природного куска, каким ученики пишут в классе на доске, а не того, что продают в магазине для побелки, там могут быть всевозможные добавки: клей, олифа и так далее. Добавить одну таблетку растертого стрептоцида (белого, продается в аптеке).

Теперь самое главное, что дает такой быстрый результат. Это так называемый «чертов палец». На Украине его называют «свиная ножка», почему – не знаю. Его можно найти на меловых горах. Он очень твердый, желто-серого цвета, по форме напоминает пулю от крупнокалиберного пулемета. Кстати, в «ЗОЖ» (№ 9 за 2005 год) в «Колонке редактора» Анатолий Коршунов рассказывал, как в детстве собирал такие камушки в Ярославской области в неглубокой речке. С него надо настрогать ножом кучку, по объему равную кучке стрептоцида. Итак:

1 стакан топленого несоленого гусиного жира (или нутряного свиного сала), 1 стакан мела, 1 таблетка стрептоцида (белого), 1 кучка чертова пальца. Все хорошо перемешать в небольшой кастрюльке, желательно эмалированной, поставить на огонь и для стерильности довести до кипения. Когда остынет, мазь готова.

Цвет у нее будет серый. Намазывать на марлевые салфетки или широкий бинт, как масло на хлеб, и прибинтовывать к ожогам; если раны гнойные, очищать их не надо. Менять через сутки. Салфетки с мазью отвалятся сами, как только снимете бинты. Хранить мазь нужно в холодильнике. Она годится, пока жир не прогорк.

Адрес: Цекину Анатолию Григорьевичу, 309512 Белгородская обл., г. Старый Оскол, до востребования.

Н.М.: Способ лечения ожогов, которым поделился Анатолий Григорьевич, действительно является оригинальным и очень действенным. Составляющие этого рецепта найти нетрудно, сложность только в приобретении так называемого чертова пальца. Что же это такое и где оно растет? Чертов палец, а точнее белемниц – это остатки древнего организма – моллюска из класса головоногих. Они жили примерно в промежутке от 150 до 65 млн лет назад. Белемниц можно найти везде, где есть меловые отложения: в Поволжье, в Подмосковье, Воронежской, Волгоградской областях, в Крыму, на Кавказе (на северо-западе таких остатков нет). Это продолговатый округлый минерал коричневого цвета длиной 5-6 см, диаметром не больше 2 см. Внутри полый, мягкий даже на ощупь, поэтому его можно срезать ножом. При срезании он превращается в светлый порошок, который и накладывают на рану.

Требуется совсем немного порошка, чтобы рана зажила, не оставив даже шрама.

Внешне он действительно напоминает темный (нечеловеческий!) палец. Белемниц снимает любой воспалительный процесс, прекрасно заживляет ссадины, гнойные раны, ожоги, удаляет зубную боль. Аллергии на него нет. Вероятно, помимо традиционного кальцита этот минерал содержит еще какие-то целебные микроэлементы.

Стрептоцид оказывает противомикробное действие по отношению к стрептококкам, менингококкам, гонококкам, пневмококкам, кишечной палочке и некоторым другим бактериям.

Уникален по своим физическим и химическим свойствам гусиный жир, которого до 25-30% накапливается под кожей и до 10% на внутренних органах. Его точка плавления 26-34^0. Гусиный жир легко усваивается, содержит мало холестерина и используется в лечебных целях. Он содержит ферменты, регулирующие обмен веществ, и способствует очищению организма от канцерогенов, способствует долголетию. На юго-западе Франции, где традиционно готовят пищу на гусином жире, мало кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Гусиный жир используют также при

ожогах, обморожениях, в косметике. Имеется еще один эффективный способ лечения ожогов – маслом желтка куриного яйца. Правда, способ получения такого масла очень трудоемкий и сложный.

Для получения масла сварить вкрутую куриное яйцо, изъять из него желток, нанизать его на вязальную спицу и поднести к пламени свечи. Капающее из желтка масло собирать в специально приготовленное блюдце.

ЛЮБОВЬ, ЗАБОТА И ОРЕХОВАЯ НАСТОЙКА

Фурункулы

Самый главный рецепт, который помог мне поднять детей, – это любовь, забота и ореховая настойка. Расскажу подробно.

Сын в 5-м классе увлекся футболом и гандболом. Осенью и ранней весной часто простывал – появлялись *фурункулы*. Чем только не лечила. Как-то знакомая подсказала рецепт ореховой настойки из маньчжурского ореха для поднятия иммунитета. Приготовила и поила сына в течение месяца. Потом давала всем детям, в основном зимой, когда простывали, а также весной и осенью – для профилактики.

Сейчас дети уже взрослые. Сыну – 18 лет, с фурункулезом покончено, про грипп же и ОРЗ наша семья вообще позабыла.

Вот сам рецепт.

В период созревания маньчжурского ореха, где-то в 10-х числах июня, когда орех находится в молочном состоянии и еще не затвердел, возьмите 44 штуки с зеленой шкуркой, помойте, просушите и прокрутите на мясорубке. Только работайте в перчатках, а то потом руки не отмыть. Полученную массу поместите поровну в две литровые банки. Получится примерно по полбанки. Залейте доверху водкой. Закройте полиэтиленовыми крышками и поставьте в шкаф. Через 21 день содержимое отожмите через хлопчатобумажную ткань. Полученную жидкость слейте в бутылки и поставьте в холодильник, а гущу сложите в

литровую банку и залейте медом так, чтобы он покрывал содержимое, и поставьте в шкаф, закрыв крышкой. Через 9 дней содержимое банки переложите в эмалированную кастрюлю и вылейте туда жидкость из бутылок. Перемешайте, отожмите через ткань. Жидкость слейте в бутылки и поставьте в холодильник или погреб, а гущу выбросите.

Маленьким детям давайте по половине чайной ложки 1 раз в день. До или после еды – не важно. Взрослым – по 1 ч. ложке 1 раз в день. При увеличении дозы возможны головные боли. Значит, нужно уменьшить или временно прекратить употребление настойки. В ней присутствует большое количество йода, необходимого для нашего организма. Храниться настойка может в прохладном месте в течение нескольких лет.

Ну, а что же написать о себе? Справилась я. Вначале торговала зеленью на базаре, потом устроилась посудомойкой, и это при высшем образовании, но нужно было выживать, кормить детей. Затем работала горничной в гостинице, сейчас – дежурной по этажу.

Так и живем, радуемся каждому дню, помогаем друг другу, не болеем. И это, наверное, и есть счастье.

Адрес: Жуковой Валентине Павловне, 690087 г. Владивосток, ул. Баляева, д. 58, кв. 8.

Н.М.: На самом деле ядро этого ореха – очень ценный продукт. Оно содержит 58-59% жира и до 20 % белка, минеральные вещества, витамины А, В, С. В местах, где возделывание ореха носит промышленный масштаб, из ядер делают высококачественное масло. Листья ореха также используются для лечения болезней. Они содержат много аскорбиновой кислоты, дубильные вещества, эфирное масло, небольшое число алкалоидов, каротин и фитонциды. Листья без черешков заготавливают в июне в сухую погоду. Быстро сушат на солнце или в тени, раскладывая тонким слоем, чтобы не почернели. Применяются как бактерицидное, общеукрепляющее, противосклеротическое (при склерозе сосудов мозга и сердца) средство. Улучшают обмен веществ, снижают сахар в крови. Из листьев получают экстракт, приме-

няемый в виде суспензий, мазей и растворов для лечения туберкулеза кожи (туберкулезной волчанки, бородавчатого туберкулеза кожи, скрофулодермы), а также для лечения хронической волчанки и ряда других кожных заболеваний. Свежие размятые листья прикладывают к ранам и фурункулам. Но нет большой беды, если под рукой не окажется вдруг маньчжурского ореха. В арсенале народной медицины имеются другие не менее эффективные средства лечения фурункулов.

• Верхняя пленка бересты или верхняя (желтая) пленка коры (ветвей) сосны хорошо вытягивают гной при фурункулах.

Пленку обдать кипятком, приложить к фурункулу и привязать бинтом.

• Для очищения крови от ядов при чирьях принимать отвар из семян («собачек») лопуха трижды в день до еды по 10–15 штук за раз. Отвар готовится следующим образом:

залить 300 мл воды 15 штук семян, варить до кипения, после чего кипятить на слабом огне 20 минут, настоять полчаса, выпить в один прием.

• Прикладывать к больным местам на ночь листья лопуха, отваренные в молоке.

• Крепко посолить и тщательно разжевать ржаной хлеб, на ночь положить жеваный хлеб на фурункул и перевязать. Средство очень действенное.

• При фурункулах, свищах, незаживающих ранах рекомендуется каждые 4 часа смазывать больные места или накладывать на них повязку с мазью:

1 ст. ложку сухих листьев подорожника растереть до мелкого порошка, просеять через мелкое сито и тщательно растереть с персиковым или оливковым маслом.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

УСИК-ТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗОЛОТОЙ

Сердечная недостаточность, простуда, насморк, герпес на губе

Расскажу о своем первом помощнике при многих недугах – золотом усе. Применяя спиртовую вытяжку из него, можно значительно *улучшить работу сердца* – испытал на себе.

Измельчите 12-19 усиков растения, залейте 0,5 л 70%-ного медицинского этилового спирта или водки, выдержите 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и перелейте в удобную емкость.

Принимайте настойку 3 раза в день за 20 минут до еды по 15 капель, разбавляя в 100 г воды. Курс лечения – 10 дней.

Его можно повторить через 5 дней. Лечение будет более эффективным, если принимать препарат в одно и то же время.

Свое лекарство я приготовил из горизонтальных побегов золотого уса. На себе почувствовал его очищающее и сосудоукрепляющее действие. Также растение обладает сильными *антисептическими и ранозаживляющими* свойствами, убивая болезнетворные микробы.

Все *простудные заболевания* лечу только настойкой золотого уса. Так, например, с *насморком* справляюсь легко и быстро – за два дня: по 2 капли настойки закапываю в каждую ноздрю на ночь.

Еще был интересный случай, когда выручил золотой усик.

Как-то повстречал приятеля, а у него на губе большая *болячка*. Рассказал, что пытается избавиться от нее при по-

мощи зубной пасты, правда, безрезультатно. Тогда я предложил ему свой рецепт.

Смочить ватку 2 каплями настойки золотого уса и приложить перед сном к болячке минут на 15. Таких процедур проделать 3-4.

За два дня от болячки и следа не осталось. Приятель потом поблагодарил меня за рецепт и сказал, что усик-то действительно золотой.

Адрес: Болотненко Андрею Васильевичу, 658540 Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Ребриха, пер. Училищный, д. 5, кв. 2.

Комментарий Ильяса Воронцова:

Андрей Васильевич исполнил еще одну хвалебную оду золотому усу. И, смею утверждать, заслуженно, так как на самом деле это растение оказывает разностороннее действие. Поэтому рекомендую и другим читателям журнала использовать опыт Андрея Васильевича.

УДАЧИ ВАМ, ДОРОГИЕ МОИ

Гипертоническая болезнь, бронхит с астматическим компонентом, ревматоидный полиартрит, артрит, артроз

Стою я как-то во дворе, вдруг вижу: мимо «бежит» моя соседка 70 лет от роду, весом 106 кг при росте 164 см. За нею семенит вторая, чуть меньше габаритами и возрастом, а следом за ними третья – молодая, 56 лет, дама. Все в обычной одежде, на ногах комнатные тапки. Естественно, я подумала: у кого-то что-то случилось. Так как бежали они в сторону поликлиники, где у нас «скорая помощь».

Естественная моя реакция – выскочила на улицу, решила подождать обратного их следования и узнать, что же случилось. По профессии я медсестра, и мое волнение за соседей объяснимо. Оказалось, это пробежка – «бегом к здоровью». У меня к тому времени возраст был 48 лет и количество болячек, конечно, чуть меньше, но довольно много. Так мне представился случай встать в строй ЗОЖ. Хороший случай

– группа уже готова, стадион рядом. Договорились, что заниматься будем 2 раза в неделю в выделенное нам в борцовском зале время. Там маты, это очень удобно для выполнения упражнений лежа.

Так мы и двинулись к ЗОЖ вчетвером. Наблюдала за ними как медсестра-тренер. Измеряла им давление и пульс до занятий и после занятий. У многих были проблемы кроме ожирения – *гипертоническая болезнь, бронхиты с астматическим компонентом, ревматоидные полиартриты* и множество других отклонений. Между тем к нам подходили и подходили новенькие. Принимали всех. Через месяц занималась уже стабильная группа от 12 до 25 человек. Пришлось увеличить количество занятий от двух до четырех в неделю. А потом оказалось, что и этих дней мало: энтузиазм группы рос с ее количеством, и теперь уже мы занимались 6 дней в неделю, кроме воскресенья. Особенно любили понедельник – в этот день дом физкультуры для всех был закрыт, кроме нас. В этот день в нашем распоряжении оставались и стадион, и спортзалы, и душевые, и сауна. Нам было дозволено-доверено пользоваться всем.

Сначала к группе относились с насмешкой, затем с интересом и, наконец, с уважением. Это неудивительно: люди собрались очень разные по возрасту, по комплекции, уровню здоровья. То есть «компания» выглядела первое время весьма комично. Но что важно: все – как кремень, стойкие к любым насмешкам.

Группа наша просуществовала 5 лет, и не было в ней человека, который бы в той или иной степени не поправил свое здоровье.

Но время шло, и жизнь вносила свои коррективы. Умерла моя мама, появились новые заботы, я уже не могла уделять группе внимание, как прежде. И через полгода «команда» наша развалилась. И все же опыт занятий не прошел бесследно: многие, кто жив до сих пор, занимаются зарядкой дома, иногда объединяясь по 2-3 человека. А вот общие выходы на природу остались. Уходим на несколько киломе-

тров за город, обливаемся у родника тремя ведрами ледяной воды – все, и взрослые, и дети.

Сейчас мне 68. Из них 42 года стажа медицинской сестры и массажистки. Грешно держать то, что наработано, поэтому хочу поделиться тем, что знаю из области самооздоровления.

В «ЗОЖ» много раз повторялось: причины заболеваний находятся в нас самих, на ментальном уровне. Поэтому и убирать любое заболевание необходимо с очищения и исцеления души, а затем уж и тела.

Обиды на родных и близких, которые вы носите годами в себе, ложь и осуждение приводят к новообразованиям – от бородавок, атером, миом, фибромиом, кист до раковых. Переохлаждение, стрессы, травмы – дополнительный фактор, который ведет к заболеваниям. Измените себя, и мир изменится вокруг вас. Помните: чудес не бывает. Чудеса творим мы сами – своими руками, терпением и трудом.

Ну, а теперь несколько рецептов при *заболевании опорно-двигательного аппарата*.

При *артритах*, в том числе и *ревматоидных, полиартритах, артрозах*

хорошо помогают растирки – 1:1 водка и растительное масло. Втирая состав, вы одновременно проводите массаж и разрабатываете суставы.

100 г нутряного жира, смешанного со 100 г соли, втирают в суставы на ночь с последующим компрессом. Плюс пить ежедневно 1 ст. ложку сока лопуха. Если неприятно, смешайте его с 1 ч. ложкой меда.

Употребляйте в пищу как можно больше топинамбура.

У кого сильно выражена *тугоподвижность в суставах*, все массажи и разработки проводите после ванн: с сенной трухой, с отваром побегов вербы, каштановых и ореховых листьев. Для этого возьмите

1 кг указанных средств, поместите их в мешок, отварите на медленном огне в 3-5 л воды 30 минут и вылейте в ванну. Старайтесь поддерживать температуру воды 37-38 градусов. Время процедуры не более

10 минут. Ванну при приеме накрывайте пленкой, чтобы сохранить постоянное тепло. Вы догадались, наверное: ванна вечером в 18.00, затем массаж, разработка больных суставов, компрессы на ночь. Пейте рыбий жир по 1 ст. ложке 3 раза в день по 1 месяцу с 3-недельным перерывом 7 курсов.

Все эти мероприятия принесут выздоровление даже при застарелых «болячках».

Впрочем, кладовая рецептов огромна, подбирайте для себя их индивидуально, меняя каждый месяц, и результат не заставит себя ждать. Удачи вам, дорогие мои. Любви всем, радости и легкости!

Адрес: Линкевич Ларисе Ивановне, 94092 Украина, Луганская обл., г. Теплогорск, ул. Революции, д. 54/48.

И.В.: Наша читательница написала настоящий философский трактат, можно сказать, руководство к самооздоровлению. Первое, что на себя обращает внимание – ее отношение к людям. Именно любви, радости нам порой очень не хватает. Убирать любое заболевание надо с очищения души! Все рекомендации Ларисы Ивановны по избавлению от болезней суставов вполне приемлемы, никому не могут навредить. Особого уважения заслуживает опыт коллективных занятий по оздоровлению.

СИНИЙ СВЕТ СПАС ОТ ЭРИТЕМЫ

Эритема узловая, геморрой, варикозное расширение вен, ожоги, крапивница, экзема, тромбофлебит, зубная боль

Моя племянница заболела *узловой эритемой*. У нее на ногах появились болезненные отечные утолщения красного цвета. Больше месяца лечилась в больнице – никаких результатов. Врачи разводили руками: «Эта болезнь еще не изучена». Племянница обратилась в «ЗОЖ». 15 человек откликнулись на ее беду. Правда, всем одно и то же лечение не подходит. Одна женщина написала, что больные ноги обертывала полотном, которое брала из пчелиных ульев – оно настилается между крышкой и рамками. Привез я племян-

нице из деревни такое полотно, но от него появилась аллергия на ногах. Пробовала она и другие рецепты. А помогло ей вот что. Читательница «ЗОЖ» написала, что

от эритемы спасла синяя электрическая лампа. Племянница взяла у соседки такую лампу, и – какая радость! – узлы исчезли.

Жидкостью желчного пузыря животных многие излечивают *геморрой, варикозное расширение вен*. Это чудо-лекарство я испытал на себе. На работе получил сильный *ожог* груди паром. Родственница узнала о моей беде, сказала: «Я тебя вылечу». На следующий день принесла пузырек с желчной жидкостью.

Стал смазывать ею больное место, и через неделю все прошло. При варикозном расширении вен жидкость разводят в равных пропорциях с водкой, самогоном или разведенным спиртом и натирают больные места на ногах два раза в день.

При *тромбофлебите и варикозном расширении вен* помогают также шишки хмеля. Помимо лечебного действия, хмель регулирует жировой, водный и минеральный обмен.

Беру 1 ст. ложку шишек хмеля, размельчаю, заливаю 200 мл кипятка и нагреваю на водяной бане 15 минут. Отвар принимаю по одному стакану 3 раза в день перед едой. На участки ног с расширенными венами прикладываю марлю, смоченную этим отваром.

Помогает он и при наружных проявлениях *экземы и крапивницы*.

От *зубной боли* меня выручает такой рецепт.

Во время уборки тыквы обрываю хвостики, режу их, как махорку, сушу. Если болят зубы, завертываю сигару и курю, только этим спасаюсь.

Адрес: Цареву Анатолию Николаевичу, 390048 г. Рязань, Касимовское ш., д. 46, кв. 56.

МОЙ ПРИМЕР И МУЖА УВЛЕК

Хронический бронхит, эмфизема легких, судороги нижних конечностей, гипертония

Я акушер-гинеколог, на пенсии, мне скоро будет 73 года. Обливаюсь холодной водой утром и вечером вот уже 10 лет.

Муж мой тоже пользуется рецептами «ЗОЖ», многое ему помогает, таблетки перестал пить. Поначалу он мне выносил на улицу воду для обливания. А теперь, с апреля, и сам со мной обливается. И это при его заболеваниях: *хронический бронхит, эмфизема легких* (это работа на вредных производствах сказалась). Муж нашел в «ЗОЖ» рецепт, как бороться с *судорогами нижних конечностей*. Раньше по ночам просто кричал от судорог, а сейчас их нет. И помогла ему луковая шелуха, рецепт приготовления которой был в вестнике (№ 5 за 2005 год). Еще он нашел рецепт, как снизить *артериальное давление*. Об этом шла речь в заметке «О свекольном квасе и техническом солидоле» в «ЗОЖ» (№ 3 за 2005 год).

Мы берем 3-4 свеклы, очищаем от кожуры, разрезаем тонкими пластинками и складываем в трехлитровую банку, так, чтобы заполнить ее на три пальца от донышка. Заливаем холодной кипяченой водой. Горлышко банки обвязываем марлей, и стоит она на кухонном столе 7-8 дней. Через день помешиваем содержимое банки деревянной ложкой. Затем процеживаем в другую банку – и в холодильник. Сразу же готовим новый настой.

Мы этот квас пьем с мая 2005 года. Артериальное давление у мужа последние 6 лет было 250/130, 250/120, сейчас – с июля 130/80, 140/90. Мое давление с 200/110 упало до 130/90.

Теперь все наши соседи и знакомые пьют свекольный квас.

Хотелось бы, чтобы кто-то откликнулся из жителей Харьковской области. В 1943 году в районе деревни Гавриловка, что находится в этой области, погиб мой отец. Не знаю, сохранилось ли там захоронение? Хотелось бы поклониться памяти отца. Раньше не могла побывать на его могиле, так как 31 год мы жили под Ташкентом.

Адрес: Ряжиских (Зарубиной) Валентине Даниловне, 346311 Ростовская обл., г. Зверево, ул. Макаренко, д. 14, кв. 33.

И.В.: Опыт Валентины Даниловны по оздоровлению особенно полезен читателям журнала. Ведь оздоровительные

технологии предлагает врач! Не очень-то удобно восхвалять коллегу, но читатель поймет, что это не потому, что «кукушка хвалит петуха...», как в той известной басне. Правда, следует предостеречь: обливания из ведра надо начинать летом и, наверное, не колодезной водой, а подготовить себя к процедурам водой комфортной температуры. Впрочем, здесь не мне судить. Заинтересованные читатели могут уточнить все особенности обливаний у самой Валентины Даниловны. А свекольный квас хорош! И вкусно, и полезно.

ВСЕ БЫЛО ХОРОШО, И ВДРУГ...

Здоровый образ жизни, профилактика аденомы простаты, диабет

У каждого возраста свои прелести. Осень жизни – исключительно хорошая, наполненная пора.

Поверьте мне, суть не в том, сколько я прожил, а в том, как я себя чувствую.

Осень жизни – пора обретения опыта и мудрости.

В свои 75 лет я по форме инвалид II группы, но инвалидом себя не чувствую.

Все дело в нас самих: кто как жил, тот так и состарился.

При пренебрежении к природе, беспорядочном образе жизни в сочетании с алкоголем и никотином доброго здоровья не будет. И не надо оправдывать себя неустроенностью быта, большой занятостью и прочим.

Мой девиз:

В движении – жизнь,

В покое – смерть.

Для меня лучшее движение, это умеренная физическая работа и бег.

Сколько помню себя, всегда находил время для бега трусцой, утром до работы. Ну, конечно, после пробежки зарядка минут 30, контрастный душ.

Уже будучи на пенсии, я работал садовником-дворни-

ком в небольшом санатории-профилактории. До работы шесть километров, утром на работу бегом, после работы пешком.

Все было хорошо: дача, пенсия, работа, велосипед, летом – Урал. Я думал, так оно и будет всегда.

Оно бы так и было. Но я предполагал, а Бог располагал.

В мае месяце 1999 года на шестьдесят девятом году по милости врачей стал инвалидом – мне ампутировали ногу выше колена. Эскулапу-частнику надо было найти в коленке гной. А его там не оказалось, но было отложение солей и 8,5 единиц сахара в крови. Это и сыграло роковую роль.

Увы, жизнь изменилась, наступила черная полоса. Естественно, ни о какой работе я и мечтать не мог, год за годом учился ходить заново: падал – вставал, опять падал, сначала на костылях, затем на протезе.

В данный момент хожу на протезе нормально с тросточкой, как полушутя-полусерьезно моя бабка сказала: «Вышел на проектную мощность».

Осталась у меня одна работа, одна забота – дача. Она и есть мой главный рецепт здоровья. С тех пор, как я заполучил инвалидность, с мая месяца по октябрь живу на природе.

Взятые мною когда-то в далеком 1958 году 8 соток мы с женой постепенно превратили в маленький рай. На участке – дуб, пихта, жимолость, можжевельник, рябина красная, рябина черная, барбарис, ежевика, яблони корней двадцать, малина, земляника, да все и не перечислить; овощи по потребности, море цветов разных: розы, гладиолусы, георгины. Есть и лечебные травы: календула, ромашка, лимонник. Мое хобби – сбор лекарственных трав. Домик небольшой – 3х5, теплица под стеклом 3 х 2,5, в домике летний водопровод, канализация, есть газ, электричество – чего еще надо пенсионеру? Река Тобол рядом.

Детей – у меня их двое – вырастил, выучил, четверо внуков и одна правнучка. Постепенно вошел в прежний режим: подъем, пробежка, зарядка, контрастный душ.

Понятно, на одной ноге не побежишь. Я ставлю невысокий стульчик (рядом с кроватью), сажусь на него и бегу (имитирую). На этом же стульчике делаю зарядку, где-то 15-20 упражнений, затем спускаюсь со стульчика на пол, где лежа еще 15-20 упражнений по 30 повторений каждого (за исключением отжиманий от пола: более 18 раз не могу). В паузах различные махи руками, ногой, провожу дыхательную гимнастику и в конце – хождение на ягодицах несколько минут. Это упражнение хорошо массирует промежность, что очень важно мужчинам старше 50-60 лет в *профилактике аденомы простаты.*

Накопился опыт и в борьбе с *диабетом.* Я твердо усвоил: диабет – не болезнь, а своего рода образ жизни. Построить этот образ должен каждый сам, с учетом многих слагаемых. Главные из них:

- Отсутствие лишнего веса.
- Питание.
- Подвижный образ жизни.
- Душевное равновесие.

В прошлом году я приобрел глюкомер – измеряю уровень сахара в крови. По результатам анализа провожу корректировку в питании.

Словом, быть инвалидом и жить с диабетом можно – и не просто жить, а вести активный образ жизни. Главное – верить в себя, верить в то, что своему здоровью можно помочь в любом возрасте, посвятить этому делу хотя бы час в день.

Забота о здоровье – это повседневный труд, и противопоказание у него – только лень.

По традиции в заключение рецепт от старости.

200 г сока свеклы, 200 г сока калины, 200 г сока черной редьки – все хорошо перемешать и добавить 250 г меда.

Еще раз тщательно перемешать. Хранить в холодильнике, принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день. И будьте здоровы.

Виктор Онищенко.
г. Костанай, Казахстан.

ПРОДАЛА МЕШОК КАРТОШКИ И ПОДПИСАЛАСЬ

Чесотка, зуд в промежности, варикозное расширение вен

У нас в деревне во время войны буквально все дети болели *чесоткой*, на руках между пальцами были волдыри от расчесов. Помню, мама

насыплет соли на руки, завяжет тряпицей, чтобы не чесали. И так ходили все с солевыми повязками.

Чесотка отступала. Ну, а через какое-то время и забыли об этой болезни.

Помните: все паразиты боятся соли. Простой пример. Когда готовлю цветную капусту, обязательно опущу ее в соленую воду, что только не всплывет омертвевшее. Или вот женщины жалуются на *зуд в промежности*.

Смочите салфетку в солевом 10%-ном растворе, протрите все свои зудящие места...

Уверяю вас, забудете про зуд и будете спать спокойно.

Для меня соль – панацея от всех болезней. Заболел, допустим, живот. Это часто бывает у детей.

Сделайте узелок с солью, обмакните в теплую воду и положите на пупок. Главное, чтобы узелок всегда был влажным.

Боль проходит сразу. Или вот вылечила я *варикозное расширение вен*. До этого чем только не лечила, ничего не помогало.

Взяла метр марли, разрезала пополам: на две ноги, свернула каждый отрезок в несколько слоев шириной с ладошку. Затем сделала солевой раствор: в полстакана горячей воды засыпала столовую ложку соли (если есть морская, еще лучше). Обмакнула марлю, слегка отжала и обернула ноги, покрыла сверху целлофаном и укутала. Это нужно делать очень быстро, чтобы не остыла марля. Держать компресс, пока не высохнет. Процедуры лучше делать на ночь.

Во-первых, исчезли боли, ноги приобрели нормальный вид, выпученные вены исчезли. Не думайте, что это произошло сразу. Мне потребовалось 10 компрессов, а кому-то

придется сделать больше. В зависимости от срока давности заболевания. Возьмите на вооружение соль – и вы не пожалеете. Мой сосед *щитовидку* вылечил солью:

делал на шею повязки, смоченные в солевом растворе, и никаких лекарств не надо.

Вообще о соли я могу говорить до бесконечности. Здесь две составляющие – соль и вера в излечение.

Адрес, пожалуйста, не печатайте. Не все кладут конверты для ответа, да и возраст уже...

У меня пенсия небольшая, из которой 2/3 уходит на оплату жилья, услуг. И при этом еще все дорожает. Но я продала мешок картошки и подписалась. Я не жалуюсь, просто констатирую факт, как наше государство избавляется от стариков.

Валентина Лисенкова.
Омская обл.

И.В.: Я абсолютно согласен с читательницей в том, что соль – это замечательное средство для борьбы с грибковой инфекцией и паразитами. Крайне уместна фраза «Здесь две составляющие – соль и вера в излечение». Примочки и компрессы из 10%-ного раствора соли, наверное, навредить никак не могут. Вот только рекомендация о применении соли при болях в животе, особенно у детей, должна насторожить. При болях в животе больного ребенка должен осмотреть врач-педиатр. При необходимости больного осмотрит хирург.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.

☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.

☐ Методики доктора Наумова _____ экз.

002

Ф.И.О. Индекс

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **три издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 23 до 42 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | ____ руб. ____ коп. | Количество комплектов |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | | |

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь 1 (58)	февраль 2 (59)	март 3 (60)	апрель 4 (61)	май 5 (62)	июнь 6 (63)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2008 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(59), 4(61) и 6(63) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать три издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах** *(по письмам читателей)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы).*

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.